

しみ・そばかす ～紫外線対策は万全ですか?～

しみやそばかすの主な原因は、太陽の光からくる紫外線です。特にしみは、若い頃には気にならなくても、30歳を越える頃からじわりじわりと現れてきます。『若い頃に焼きすぎた』と嘆いてみても、すでに浴びてしまった紫外線を取り除くことはできません。しかし、紫外線の影響で肌が受けたダメージは食べ物でもある程度、改善することができます。今月は、しみ・そばかすへの対策について見ていきましょう。



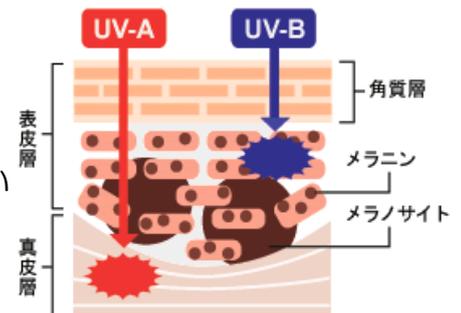
👉 しみ・そばかすはどうしてできるの?

しみの原因は加齢のほか、紫外線によるメラニン色素の沈着が主なものとされています。そばかすも同じ原因で起きますが、遺伝的な要因も多いと考えられます。肌は、外側から『表皮』『真皮』『皮下脂肪』などの層からなっていますが、紫外線を浴び続けると、『表皮』にあるメラノサイトという細胞がメラニンと呼ばれる黒い色素を作り、周囲の表皮細胞に散らばります。これは、紫外線から肌を保護するための作用で、肌細胞の新陳代謝が活発であれば、メラニンを含んだ細胞も垢（あか）としてはがれ落ちていきます。しかし、長い期間大量の紫外線を浴び続けメラニンが過剰に作られすぎたり、新陳代謝のリズムが乱れると、メラニンが表皮に残り、それらが集まってしみになってしまうのです。また、しみは男性よりも女性にできやすいといわれています。その原因は女性ホルモンです。女性ホルモンには、色素細胞を刺激する働きがあるため、生理前や妊娠初期にしみができやすいのです。さらに、ストレスや疲労も色素細胞を刺激する作用があるため、しみの原因となります。



👉 2種類の紫外線UVAとUVB

しみ・そばかすの直接の原因となる紫外線には2種類あります。一つは波長が短いUVBで、『レジャー紫外線』と呼ばれています。UVBはエネルギーが強く、短時間で皮膚に炎症を起こし、夏に海などで真っ赤に日焼けをするサンバーンを起こします。もう一つが波長の長いUVAで、『生活紫外線』と呼ばれています。UVAには急激な作用はありませんが、UVBの10倍の量があり一年中降り注いでいます。UVAは買い物や洗濯物を干したりなど、日常生活で浴びることが多く、長く浴び続けると真皮にまで達するので、皮膚の老化（しみ・しわ等）の原因になるといわれています。



👉 しみ・そばかすに効く栄養素は？

ビタミンC

メラニン色素が増えるのを抑えたり、色素沈着を防ぐ働きがあります。ビタミンCに加えて、コラーゲンを多く含む食品を摂るようにすると肌の老化防止に効果があります。

〔ビタミンCを多く含む食品〕

レモン、イチゴ、オレンジ、キウイ、柿、トマト、きゅうり、大根、キャベツ、ブロッコリーなど

〔コラーゲンを多く含む食品〕

手羽、豚足、ふかひれ、かれい、えびなど

ビタミンE

肌を攻撃する活性酸素から、細胞膜を守る働きがあり肌細胞の再生に欠かせない栄養素です。さらに、血行をよくして新陳代謝を高めるのでしみだけでなく冷え性も防いでくれます。

〔多く含む食品〕

かぼちゃ、アボガド、キウイ、うなぎ、たらこ、あじ、アーモンド、ピーナッツ、ごま、植物油など

β-カロテン

抗酸化力を活発にしてくれる栄養素で、日焼けの後に皮膚がメラニン色素を生成するのを抑えてくれます。

〔多く含む食品〕

にんじん、ほうれん草、パプリカなどの緑黄色野菜

良質のたんぱく質

皮膚や爪、筋肉、血液など人間の体をつくる大事な栄養素です。しみ対策に欠かせないのは、必須アミノ酸をバランスよく含む良質のたんぱく質です。なるべく脂質の少ないものを選びましょう。

〔多く含む食品〕

赤身の肉、魚、乳製品、卵、大豆製品など

最近よく耳にする『L-システイン』とは？

L-システインはアミノ酸の一種で、たんぱく質の一成分として大豆・鶏肉・卵などいろいろな食品に含まれています。ビタミンCの働きを補助してメラニン色素をつくる酵素“チロシナーゼ”の活性を抑制し、しみ、そばかすなどの色素沈着を改善します。また、新陳代謝を整えメラニン色素の排出を促すように働くため、できてしまったしみにも効果を表します。



👉 しみ・そばかすを防ぐ6つの対策法

☆☆☆ 紫外線を浴びないことが最大の予防になります。 ☆☆☆

① 色の濃い服を着ましょう。

紫外線をとおしにくい色といえば、黒がダントツの1位です。しかし、赤や青といった濃い色の服も白いものに比べると、紫外線をとおす量が少なくなります。

② 長袖の上着を1枚持ちましょう。

海辺や公園に行くと、日陰がないこともあります。そんな時には、長袖を着て紫外線対策をしましょう。



③ 外出時間を選びましょう。

紫外線は、午前9時から午後3時までがピークといわれています。その時間帯をうまく避けて外出すれば、紫外線に当たる量を極力減らすことができます。

④ 帽子や日傘を利用しましょう。

色は、服と同様で白よりも黒っぽいものが有効です。また、日傘は柄を短く持ち体と傘の間隙を少なくしましょう。



⑤ 日焼け止めで紫外線対策をしましょう。

波長の種類	性質	サンケア指数と特徴
UVA (生活紫外線)	肌を黒くする	PA+ (防止効果がある) PA++ (防止効果がかなりある) PA+++ (防止効果が非常にある)
UVB (UV-A紫外線)	肌に炎症が起こる 色素沈着に関与	SPF10 (日常生活) SPF10~30 (UV-A・軽いスポーツ) SPF30~50 (炎天下でのスポーツ・海水浴)

UVAを防ぐ効果を3段階で表したものを『PA』といい、UVBを防ぐ効果を数値で表したものを『SPF』といいます。

⑥ たばこは控えめに。できるだけ禁煙しましょう。

たばこを吸うと、メラニン色素の代謝に関係するビタミンCが消費されやすくなり、しみ・そばかすができやすくなります。

おすすめ一品料理

ナスとうなぎの炒め物



エネルギー 200kcal	ビタミンC 13.2mg	ビタミンE 3.29mg
------------------	-----------------	-----------------

材料	2人分
うなぎ (かば焼き)	1/2尾
ナス	1本
パプリカ (赤)	1個
枝豆 (さや付き)	25g
塩	少々
白ネギ	3cm長さ
豆板醤	小さじ1
油	適量
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1/2
酢	大さじ1/2
砂糖	大さじ1/2
片栗粉	小さじ1
水	大さじ1/2

作り方

- ① うなぎは縦半分に切り、2cm幅に切ります。
- ② ナスとパプリカ (赤) は一口大の乱切りにし、ナスは水にさらします。
- ③ 枝豆は塩茹でにし、さやから取り出しておきます。
- ④ 白ネギは1cm幅の小口切りにします。
- ⑤ 中華鍋に多めの油を熱し、水気をきったナスを加えて炒め、取り出します。
- ⑥ ⑤の鍋に④を加えて炒め、香りが出たら豆板醤を加えて炒めます。
- ⑦ パプリカ (赤)、①、⑤の順に加えて炒めます。
- ⑧ Aを加えて強火で手早くからめ、③を加えて仕上げます。

ナス、パプリカ、枝豆、白ネギにはビタミンC、β-カロテンなどが含まれています。うなぎは良質のたんぱく質でビタミンEも多く含んでいます。肌に張りを与え、しみ・そばかすの予防にもなる一品です。



すずちゃんのフレイクタイム (旬の食材編)

『6月の旬の食材：アワビ』

☆高級食材「アワビ」

アワビは古くから祝いの席で食べられている高級食材です。こりこりとした食感が特徴で夏場が旬の食べ物です。日本各地の沿岸の岩礁域で漁獲されます。漁期は地域によってさまざまです。アワビは種類が多く、赤 (メカイアワビ)、黒 (クロアワビ)、白 (マダカアワビ) と種類により生息深度が違い、味も異なります。日本海側では新潟県以南、太平洋側では茨城県以南から九州、朝鮮半島の沿岸各地に分布しています。

- メカイアワビ；ピワガイとも呼ばれ、身が柔らかく酒蒸しなど火を通す料理に向いている。水深10~20mの岩礁で採れる。
- クロアワビ；身が締まってコリコリしていて刺身に向いている。比較的浅いところに分布している。
- マダカアワビ；アオガイと呼ばれ、約30cmくらいまで成長する。身は比較的柔らかい。水深50mまでの岩礁で採れる。



☆アワビの栄養成分

高級食材だけあって、アワビにはビタミンB₁、B₂、カルシウムなどのビタミン・ミネラル類、グリコーゲン、タウリン、アルギニン、コンドロイチンなどのアミノ酸を豊富に含んでいます。タウリンは肝機能を強化する効果や、目の発育や視力回復に効果を発揮します。アルギニンやコンドロイチンは、美肌、老化予防の効果があります。また、ビタミンB₁やB₂を豊富に含んでいるので、疲労回復にも効果的です。

👉 薬剤師からのミニ情報



膀胱炎（女性の場合）

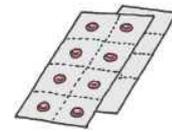
膀胱炎とは、尿道から膀胱内に細菌（大腸菌、ブドウ球菌など）が侵入、繁殖することで炎症が起こる細菌感染のことです。女性の場合は尿道が膣や肛門が近いこと、尿道が短いことなどの理由から発病しやすいです。

👉 膀胱炎の原因

膀胱には細菌に対する抵抗力がありますが、その抵抗力が弱ったときに感染は起こります。

👉 膀胱炎の治療

抗菌薬（抗生物質）を数日から7日間服用すると症状は改善しますが、菌が残っていることもあるので処方された日数は薬をのみきることが大切です。



👉 膀胱炎の予防

- ①膀胱内の菌を増やさない；トイレを長時間我慢しないようにしましょう。水分を多めに摂りましょう。
- ②膀胱内に菌を入れない；排便後は前から後ろに拭くようにしましょう。生理用ナプキンなどはこまめにかえましょう。性交後は排尿するようにしましょう。
- ③免疫力を低下させない；疲労をためないようにしましょう。睡眠をよくとりましょう。バランスのとれた食事を心がけましょう。



人間の体は膀胱の機能のように自然治癒力（抵抗力、自己免疫、ホメオスタシスなど）が備わっており、健康を維持しています。栄養、休養をとり（肉体のケア）、笑ったり楽しい思いをすること（心のケア）でその自然治癒力を高め、病気になりにくい体質を目指しましょう。

★次回のテーマは、睡眠 を予定しております。

お知らせ

- ◎栄養相談を実施しております。（予約制）
食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。
- ◎当薬局では、広島大学病院、広島市民病院、県立広島病院、広島赤十字・原爆病院、広島鉄道病院等、すべての病医院の処方せんを受け付けております。
- ◎食通信はインターネットにも掲載しております。こちらもご覧下さい。
<ホームページアドレス> <http://www.horon-suzuran.co.jp/>