

## 第14回 生活習慣病教室

### 「見た目のアンチエイジング(その2)」

■日 時：平成23年6月28日(火) 14:30~15:30

■講 師：形成外科 高橋 元

今回は、前回大反響であった形成外科 高橋先生によるアンチエイジングのその2です。今回の講習では皮膚老化について詳しく教えて下さいました。紫外線と活性酸素が皮膚には良くないということが改めてよくわかり、これから気をつけていきたいと思います。

#### 老化の原因

- 1.細胞時計説
- 2.DNA 損傷説
- 3.活性酸素説
- 4.内分泌説
- 5.免疫能低下説

#### 皮膚老化の特徴

皮膚の老化には年を重ね、体の他の部分が老化するのと同じく、肌でできる老化の内因性老化（自然老化）と、日光、公害などの外部環境的な要因により、メラニン色素が破壊されるなど肌損傷が発生するが、その主犯は太陽光線である。

#### 内因性老化

- |            |                |
|------------|----------------|
| —小じわ       | —薄い透明な皮膚       |
| —脂肪細胞の変化   | —乾燥皮膚          |
| ・脂肪組織の減少   | —発汗減少          |
| ・セルライトの形成  | —加齢臭           |
| —皮膚のたるみ    | —毛髪変化          |
| ・骨粗鬆症関与の部分 | ・白毛化           |
| ・真皮成分の減少   | ・脱毛            |
| —爪変化       | —感覚（温度、痛覚など）低下 |
| —褐色皮膚      |                |

#### 外因性老化

- 日光黒子、老人斑、顔面くも状血管腫、紙状皮膚
- 皮膚がん
  - ・日光角化症
  - ・基底細胞癌
  - ・有林細胞癌

—大気汚染

- ・日光黒子

—深いしわ

—表情しわ（顔の表情）

—たるみ（重力）

—睡眠線（睡眠時）

—褐色皮膚、しわ（喫煙）

### 活性酸素を減らせば美肌に！

#### ◆抗酸化物質

- ・SOD（スーパーオキシドジスムターゼ）
- ・コエンザイム Q10（補酵素）
- ・フィトケミカル（植物性食品に含まれる物質→ポリフェノール・カテキン等）
- ・カロテノイド（βカロテン、ルテイン、アスタキサンチン、リコピン）
- ・ポリフェノール  
（アントシアニン、ケルセチン、ルチン、カテキン、イソフラボンなどのフラボノイド等）
- ・ビタミン（ビタミンA、ビタミンE、ビタミンC）
- ・コエンザイム Q10、αリポ酸

#### ◆抗酸化作用のある野菜や果物などの食品・食べ物

- ・アントシアニン（ブルーベリー・カシス）
- ・カテキン（お茶）
- ・カルコン（明日葉）
- ・ローズマリン酸（シソ）
- ・クルクミン（ウコン）
- ・スルフォラファン（ブロッコリー）
- ・リコピン（トマト）
- ・アスタキサンチン（鮭・いくら）
- ・フコダイン（海藻）
- ・ペクチン（りんご）
- ・ケルセチン（そば）
- ・イソフラボン（大豆）
- ・クロロゲン酸（コーヒー豆）
- ・ゴマリグナン（ゴマ）
- ・タンニン（お茶）
- ・βカロチン（緑黄色野菜）
- ・カプサイシン（唐辛子）
- ・ルテイン（ケール、ほうれん草）
- ・βグルカン（キノコ）

※抗酸化作用の働きを助け、その効果を高める亜鉛やセレンなどの抗酸化ミネラルも必要

### プチ情報

- ・黒人より白人のほうが紫外線の影響を受けやすい
- ・UVA→しわが出来やすい

以上

[過去の「生活習慣病教室レポート一覧」はこちら](#)