

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5月27日（金）14時半～15時半

■場 所：牛久愛和総合病院 B館2階大ホール

■講 師：形成外科 高橋 元

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

※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