

日本SOD研究会報

No.63

幼少期から紫外線対策を

平成16年(2004年)2月23日月曜日産経新聞より引用

人生の歴史が積み重なる老化は体のさまざまな機能で現れ、その態様も千差万別だ。最近の科学が明らかにしつつある、そんな老化現象を機能ごとに探り、その仕組みや、遅らせる方法を紹介する。ここ数年、男性にも関心を持っているシミやたるみなどの肌の老化。紫外線ははじめとする太陽光による「光老化」が主な原因という。

(和田隆博)

■日光に要注意

「肌の老化を促す乾燥などから守ります」
「いつまでも若々しい目元のために」
大阪市中央区のあるデパートの化粧品売り場に置かれたパンフレット。女性用かと思ったら、実は約一年前から販売している男性用のスキンケア(基礎化粧品)だった。

「最近では美白を訴えるものなどエージング(加齢)ケアをうたう製品が増えました。一年ほど前から男性用も人気を呼んでいます」。店員は、ここ数年の基礎化粧品の傾向をこう分析する。

「肌の老化は、太陽光の紫外線が大

十歳ぐらいを境に鹿児島県の女性の方にシミが増え始め、六十歳のころには年齢にして二十歳ほどの差がついた。

■シミ誘因物質

そもそも皮膚は、その一番外側の表皮の色素細胞が、メラニンと呼ばれる色素を作って肌の色を決めている。この色素細胞の働きが異常に強まるとメラニンがたくさん作られて黒ずんだシミになり、逆に働きがにぶるとそこだけ白くなる。

色素細胞の働きの異常は、細胞内の遺伝子が強い紫外線で修復できない傷をつけて変異することなどで発生する。同じ紫外線量でも子供の時に浴びると悪影響が多いことも疫学的に分かっているという。

シワについても市橋院長は「運動選手や農業、漁業の従事者など、長年太陽光を浴び続けた人は、うなじなどにひし形の深い溝となつて表れたりする」と例をあげる。

皮膚の弾力や張り、表皮の内側の真皮の膠原繊維のコラーゲンと弾力繊維のエラスチンで保たれているが、紫外線が当たるとコラーゲンは小さく切断され、エラスチンが変性する。これらの繊維は子供のころは次々と再生されるが、加齢に伴って傷ついたものが残るようになり、シワやたるみが発生するのだ。

先の秋田と鹿児島県の女性の比較では、六十歳時で六歳ほどの差が出ている。

また、若いころに紫外線を多く浴びるとそれらの繊維を作る能力自体が弱まることも分かっている、という。

■予防の心得

予防は、まず日光に当たらないこと。日なたに出るときは、なるべく肌を服で隠し、日傘やつばの広い帽子を使う。特に子供は紫外線の強い日中は外出を避けるべきとまでいう。

「かつては乳児の健康増進のためにいわれた日光浴も、六年前の母子健康手帳から姿を消しました。紫外線にあたるのが逆に健康に悪いことが科学的に証明されたからです」と市橋院長。

また高齢者が骨粗鬆症などの対策として、日に当たるようにいわれるが、これも直射日光の必要はない、という。

さらに外出時に日光から隠せない顔や首にはサンスクリーン(日焼け止め)剤を塗るのが有効。市橋院長は、その先進例として、オーストラリアは屋外プールで泳ぐ際もそれを塗るよう指導している例をあげる。

それでも日焼けしたら、肌の炎症を、シャワーなどの水やそうかい感のあるローション、オリーブオイルで冷却。細胞内の代謝を助けるためにビタミンBやEの多い食事をとるのも効果的だ。

「肌の老化は、子供のときから紫外線を浴びることによる生活習慣病です」と市橋院長は強調している。

乾燥肌 ゴシゴシ洗い禁物

こまめな手入れが大切

平成16年(2004年)2月4日 水曜日 読書新聞より引用

「首がチクチクして、愛用していたタートルネックのセーターが着られない」、「全身が、かゆくてたまらない」。更年期に入り、肌の乾燥がひどくなったと悩む女性は少なくない。空気が乾く冬は、特につらくなる。こまめな手入れが大切だ。

肌

の水分を調節しているのは、皮膚の一番外側にある表皮。厚さは、四つの層に分かれている。最も奥にある層でできた細胞が、だんだん上に出てきて、最後はあかとしてはがれ落ちる。

その一番外側にあるのが、角質層だ。死んだ細胞がレンガのように積み重なり、その間に埋まる脂(セラミド)が、皮膚に含まれる水分の蒸発を防いだり、外から取り込む水分の量を調整したりする役割を果たしている。赤ちゃんの肌がみずみずしいのは、セラミドが豊富で角質細胞の水分保持機能が高いからだ。その機能が年とともに衰え、乾燥が起こる。

更年期にひどくなるのは、閉経により女性ホルモン・エストロゲンの分泌量が激減するため。エストロゲンは、表皮細胞の働きを整え、皮膚をみずみずしく保つ作用があるのだ。

皮膚の乾燥をそのままにしておくと、かゆみでひっかいて、皮膚炎を起こし、さらにかゆくなったり、新たな皮膚炎を起こしたり、色素が沈着してシミになったりする。

肌の乾燥を防ぐには、角質の働きを整えることが第一だ。

たとえばお風呂で体を洗う時。そう快感や清潔さを求めるあまり、せっけんをたくさんつけて、ナイロン製のタオルやボディーブラシで、ゴシゴシ洗うのは禁物。皮膚の表面の汚れだけでなく、水分の蒸発を防ぐ角質までもがしてしまふ。

東京都立大塚病院皮膚科部長の安木良博さんは、「繊維の柔らかいタオルを選ぶといい。乾燥がひどい場合は、毎日入浴しても、せっけんを使うのは、週二回程度に抑えて」という。

暖房の使いすぎにも注意が必要だ。皮膚の温度が高くなると、かゆみが増すか

らだ。部屋の温度は低めに抑えよう。

●入浴水仕事の後に保湿剤

保湿剤による手入れも欠かせない。保湿剤は、主にワセリンなどを使った油脂性と、水と油を混ぜたクリーム性がある。これに、角質を柔らかくする働きもある尿素や、肌の調子を整えるビタミンAなどが配合されている。

角質にたっぷり水分がたまる入浴後や、洗剤により肌の脂まではがれてしまふ水仕事のたびにこまめに塗ると効果的だ。

(中島 久美子)

●顔はやさしくマッサージ

女性にとって、乾燥が気になる部分は、やはり顔。肌がかさつくとお化粧のノリが悪くなるからだ。

「毎日のお手入れの積み重ねが、乾燥を防ぐカギ」

東京・原宿で肌の手入れやメイクをプロ向けに指導する小堀奈々さんが、まず指摘するのは、洗顔のコツ。またマッサージも大切。血行をよくすれば、肌の代謝が改善され、汗や脂の分泌を促すからだ。

といっても、やみくもにマッサージをすると、かえって乾燥やたるみ、シワにつながることもある。筋肉の流れ

に沿うこと、こすらず、やさしく触れることが大切だ。イラスト。

マッサージは、朝、晩の二回。洗顔、たっぷりの化粧水、乳液をつけ、その後、保湿クリームや美容液を使い、首から上の部分を行う。

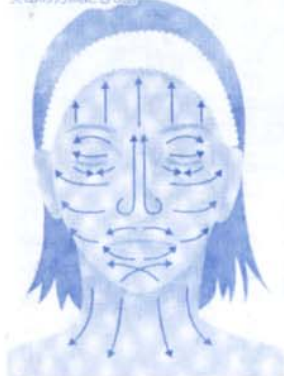
基本的に、一つの流れを各三回。やりすぎると、温度が高くなり、かえってかゆみを引き起こすので注意したい。

●洗顔のポイント

- ①洗顔料は、手の中でよく泡立てる
- ②手のひらで、筋肉の流れに沿い、洗顔料をつける(流れはイラストを参照)。
- ③ゴシゴシと長時間洗うのは禁物。よく泡立ってれば、30秒程度で大丈夫
- ④汚れを落とすには、毛穴を開くことが大切。ぬるま湯を使うが、最後は水をかけ、毛穴を引き締める。(毛穴が開いたままでは、冷たい空気が入り、乾燥を招く)

乾燥を防ぐマッサージ

乾燥を防ぐマッサージ
矢印の方向に33



体に良い食品 「よく試す」56% 生協連調査

気になるのは体脂肪率・・・将来の健康心配59%

平成16年(2004年)5月22日月曜日産経新聞より引用

健康に良いとされる食品をすぐに試す人は5割超、最も試したいのは「血液サラサラ」になる食品―日本生活協同組合連合会の組合員調査で、メディアが発信する食情報が暮らしに深く入り込んでいる実態が浮かび上がった。
【戸嶋誠員】

昨年11月から12月にかけて、全国の生協組合員にインターネット上で質問した。有効回答は9871件。回答者の95%が女性で、30〜40代が7割を占めた。

健康に良い食品情報に接して「簡単ならすぐに試す」人は56%いた。年代別では20代から40代の若い世代に多い。テレビ番組、CM、口コミから食情報を入手するケースがほとんどで、試す理由は「効果を期待する」「話題なので」「健康維持」などだった。

試したくなる食品は①血液がサラサラになる64%②既存の食べ物で健康効果が判明した52%③肌に良い48%④ダイエット効果45%⑤免疫力アップ39%⑥コレステロール低下37%の順(複数回答)。若い世代は「肌、ダイエット」効果、中高年は「血液、コレステロール」効果への注目度が高かった。

健康に良いと聞いて1カ月間続けた食品は①ヨーグルト②酢③大豆製品―の順。カスピ海ヨーグルトや酢の健康効果、大豆に含まれるイソフラボンがメディアで数多く取り上げられたためとみられる。

現在の自分の体で気になるのは「体脂肪率」「体重」「生活習慣病」「貧血」。年代にかかわらず、ほぼ8割の人が「今は健康だ」と答えたにもかかわらず、「現在の生活を続けるといつか健康を害するのではないか」と心配する人が全体の59%もいた。

この層に食生活で心配になる事柄を尋ねると①カロリーの取り過ぎ②間食・夜食③野菜を取らない④食事時間が不規則―を挙げる人が多かった。食情報への関心の強さは、現在の健康状態よりも、将来への漠然とした健康不安に根差していることが分かった。

日本生協連くらしと商品研究室長の小沢理恵子さんは「健康観や身体観が変わりつつある。多くの人が実感と関係なく健康不安を感じ、発信される食情報に振り回されている感じ。もっと冷静になってもいいのではないか」と分析している。

SOD様作用食品の開発

丹羽SOD様作用食品の開発者である丹羽耕三博士は、丹羽免疫研究所所長であり土佐清水病院院長として、毎日、医療の現場で、癌、アトピー、膠原病などの難病に苦しむ患者さん達の治療にあたられています。

丹羽博士は昭和37年に京都大学医学部を卒業され、医学博士を取得されました。その後、活性酸素とSODの研究を臨床家として国内はもちろん、世界的にも最も早くから手掛ければ、世界的権威として、広く海外に知られています。

SODなどの生体防御の研究論文が著名な英文国際医学雑誌に続けて発表され、その数は70編を越します。多忙な治療の傍ら、国際医学専門誌(Biochemical Pharmacology)への投稿論文の審査員もされています。国内では、ペーチェット病やリュウマチ、アトピー性皮膚炎の治療・

研究に長年従事し、多くの難病の原因を活性酸素の異常から解明し、これらの難病の治療に関して、SOD様作用食品等の低分子抗酸化剤や抗癌剤を自然の植物・穀物より開発し、大きな治療効果を上げています。

私が開発した天然の抗酸化剤であるSOD様作用食品は、いま全国何十万人、何百万人という方々に健康食品として愛用されています。何百人という医師にも医療現場で難病の患者さんに使っていたいただき、優れた治療効果をあげています。



丹羽耕三博士

あしたも元気 (No 55)

暑い夏にはお茶を飲もう！

私たち日本人にとって、欠かせないものの一つにお茶があります。近年自動販売機やコンビニでもいろいろな種類のお茶が缶やペットボトルで売られているので誰でもより一層手軽にお茶を飲むことができるようになりました。お茶は、いろいろな研究が活発に行われており、さまざまな効用が明らかになっています。

カテキン

お茶の成分で最も注目されているのがカテキンです。お茶の渋み成分のことです。カテキンには強い抗酸化作用があり、体内の活性酸素を除去する働きがあります。人間の体に活性酸素が増えると生体組織に悪い働きをして動脈硬化や高血圧などといった生活習慣病や老化の要因になりますが、これを防ぐ働きがあります。

日本茶

日本茶ともいわれます。お茶の葉を蒸して発酵を止める製法なので、うま味成分が多いのが特徴です。カテキン、カフェイン、アミノ酸の一種のテアミン(うま味成分)、ビタミンC、E、Aが多く含まれています。

中国茶

中国茶にはいろいろな種類があり、製法や発酵度にも多数種類があります。その中でも日本人に好まれているのは半発酵のウーロン茶、プーアル茶などです。

紅茶

お茶の葉を完全に発酵させたもので、カテキン、カフェイン、テアミンが多く含まれています。カテキン、カフェインは日本茶やウーロン茶よりも多く含まれていて紅茶フラボノイドという成分が強い抗酸化作用があるとされています。

ルイボス茶

南アフリカ原産で「赤いやぶの奇跡」といわれるほどのお茶です。カテキンやフラボノイドが多く含まれており、またビタミン、ミネラルも豊富です。方ルンウム、鉄、リン、マグネシウム、亜鉛など

活性酸素を除去する働きが強く、体内の新陳代謝を促し老化防止や美肌効果、生活習慣病の予防に役立ちます。また鎮痛作用、リラックス効果などもあります。カフェインが含まれていないのが特徴で味もよく、小さなお子様やお休み前にも飲めるお茶です。夏の紫外線は、体内で活性酸素を増殖させるので、健康・美容に大敵です。暑い夏にはお茶を約1リットル飲みましょう。

効用

かぜの予防・・・カテキンには抗菌、抗ウイルス作用があるので、かぜの原因となるウイルスをやっつける働きがあります。うがいをお茶ですると効果的といわれています。

生活習慣病の予防・・・カテキンやフラボノイドという成分に強い抗酸化作用があり、血中コレステロールや血糖値の上昇を抑える働きがあるので動脈硬化や高血圧、糖尿病の予防になります。またがんの予防にも有効であると研究結果も出ています。

美肌効果・・・抗酸化作用によってしみやソバカスの生成を防ぎ、またお茶に含まれるビタミンがメラニン色素の沈着を防ぎます。

老化防止・・・ポリフェノール、ビタミンは老化防止に効果的。紅茶やウーロン茶、ルイボス茶にはとくにポリフェノールが多く含まれています。また新陳代謝を活性化させるので健康維持に役立ちます。

疲労回復・・・日本茶や紅茶にはカフェインが多く含まれているため、脳を刺激し働きを活性化させます。また中枢神経を刺激するので疲労回復に効果があるとされています。

ストレス解消・・・ビタミンCにはストレス解消の働きがあります。また、カフェインには覚醒作用がありストレス解消に効果的とされています。

虫歯予防・・・カテキンは殺菌、消毒作用があるので虫歯の原因菌を殺菌し虫歯を防ぐ働きがあります。またフラボノイド、フッ素が含まれているので歯の組織を強くする働きがあります。食事のときにお茶を飲むと虫歯になりにくいとされています。

肥満予防・・・カフェインは脂肪を燃焼させたり新陳代謝を活性化させる働きがあります。ウーロン茶やプーアル茶には食事で摂った脂肪と体内で結びついて体の外に排出させる働きがあります。

【栄養士 高橋広海】

丹羽博士の著書

丹羽博士の、一般向けの著書の一部を紹介します。活性酸素と病気、SODについて、平易に書かれています。

「安心の医療・本当の健康」(みき書房(株))
「クスリで病気は治らない」(みき書房(株))
「白血病の息子が教えてくれた医者への心」(草思社(株))

「活性酸素で死なないための食事学」(廣濟堂(株))

「正しい「アトピー」の知識」(廣濟堂(株))

「天然SOD製剤がガン治療に革命を起こす」(廣濟堂(株))

「医は仁術なり」(致知出版(株))

「SOD様作用食品の効果」(小冊子) リーフレット全20巻



SOD関連出版物一覧

バックナンバーについて

日本SOD研究会では、これまでに発行した「会報」のバックナンバーを用意しています。様々な疾患と活性酸素の関係について掲載しています。

ご希望の方は、最寄りの取扱店または、日本SOD研究会

(〇三・五七七・三四九八)

までご連絡ください。

丹羽SOD様作用食品

