

2015年3月



肌荒れ対策

不規則な生活やストレスなどで肌トラブルに悩んだことはありませんか。肌は身体の内側で作られているため、身体の健康状態がそのまま表れます。春先は気候の変化などから体調が不安定になりがちです。身体の健康のためにも、食事を中心に生活習慣や環境を見直しながらすこやかな肌をめざしましょう。

3/1 から 3/8 は女性の健康週間

女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を自立して過ごすことを総合的に支援するため、国や地方公共団体、関連団体が一体となり、さまざまな活動を展開しています。

●主な活動内容

女性の健康に関する情報発信のためのイベント、市民公開講座の開催、病院等での『女性の健康週間ポスター』の掲示、『女性の生涯健康手帳』の作成・配布、新聞等による啓発情報の発信、ホームページでの活動紹介 など



☆肌は常に新陳代謝を繰り返している☆

皮膚を構成する層のうち、一番上の表皮の内部で、約 28 日間かけて古い細胞と新しい細胞が入れ替わる「ターンオーバー」が行われています。ターンオーバーには毛細血管からの十分な栄養分と酸素の供給が欠かせません。毛細血管には、二酸化炭素や老廃物を回収する役割もあります。

☆肌荒れ・ニキビを招く主な原因☆

食生活の乱れ	たんぱく質を避けたり、野菜だけを食べるといった食事は、栄養バランスが偏り肌の状態を悪化させます。
便秘	腸内細菌のバランスが乱れ悪玉菌が増えると、腸の動きが悪くなり、アンモニアや硫化水素などの有害物質が生産され、腸から吸収されます。この有害物質が肌荒れなどの不調を招きます。
睡眠不足	人の身体機能は、肌の再生を含め寝ている間に分泌される成長ホルモンによって修復されます。睡眠不足になると肌の再生がきちんと行われません。
喫煙	毛細血管を収縮させ、酸素や栄養の供給、老廃物のスムーズな排せつを妨げます。
ストレス	老化を促す活性酸素が作られ、免疫力が低下してニキビの原因菌が繁殖しやすくなります。肌の主成分であるコラーゲンの合成に必要なビタミンCが消費されてしまいます。

☆肌荒れ・ニキビに悩まない生活習慣☆

【食事編】

バランスの良い食事を心がける

栄養素は単独よりも、さまざまな栄養素が組み合わさることで効果が現れます。体を作るタンパク質を基本として、ビタミンや食物繊維が豊富な野菜など、さまざまな食品をとりいれましょう。



<特に摂りたい栄養素>

- ・βカロテン（モロヘイヤ、南瓜、ブロッコリー、人参など）

抗酸化作用が高く、体内ではビタミンAとして肌の再生を促す

- ・ビタミンC（ピーマン、ブロッコリー、大根、オレンジなど）

抗酸化作用が高く、コラーゲンの生成を助け皮膚や血管を丈夫

に保つ

ビタミンB1（豚肉、うなぎ、たらこ、玄米など）

ビタミンB2（鶏レバー、うなぎ、納豆、ブロッコリーなど）

ビタミンE（南瓜、うなぎ、サーモンなど）

皮脂の分泌を調整し、角化異常の発生や色素沈着を防ぐ

腸内環境を整える

腸内に善玉菌が増えたとお通じが良くなり、栄養の吸収率が高まります。悪玉菌が作り出す有害物質も減り肌がきれいになります。腸内環境を整えるには、ひじきやこんぶなどの海藻類、きのこ類に多く含まれる食物繊維のほか、乳酸菌を含むヨーグルトや発酵食品が有効です。

【生活編】

しっかりと睡眠をとる

成長ホルモンの分泌は睡眠直後の 3 時間で最も盛んになり、この間に肌も活発に生まれ変わります。また、肌や内臓の修復には最低でも 6 時間かかるとされています。成長ホルモンのスムーズな分泌のためにも、就寝・起床時間のリズムを整えましょう。



適度な運動をとりいれる

ストレス解消のほか、便秘の改善、寝つきが良くなるといった効果を得られます。ウォーキングや水泳はもちろん、腹筋やスクワットでも十分です。

(日本産科婦人科学会 / All About 参照)



オーロラ薬局

TEL 019-635-1233

FAX 019-635-4555

オーロラ薬局 沼宮内店

TEL 0195-61-3883

FAX 0195-62-6868

オーロラ通信はホームページでもご覧にな

れます。

<http://www.iwate-aurora.com/>