



いわて医療通信 **【菲薄化】**
ひはくか

恐るべし肌老化の 四大原因③皮膚の菲薄化^{ひはくか}2

今回は健康な肌を守るための菲薄化^{ひはくか}(角質層や真皮層が薄くなり炎症を起こすこと)への対策法について記載します。保湿やケアをすることで、ある程度の菲薄化^{ひはくか}症状を抑えることができます。肌の赤みが気になつたならば、少しでも早く対策するようにしましょう。

①真皮のコラーゲンの減少
体の中でコラーゲンを生み出す働きを支持する役割を持つ食材を積極的に取り入れるようにしましょう。私たちの皮膚や血管、骨に多く含まれる線維性のタンパク質、それがコラーゲンです。コラーゲンは細胞と細胞の間をつなぎ合わせる接着剤のような役割を果たし、皮膚や血管、骨に柔軟性を与え、そして丈夫にしてくれます。このコラーゲンの合成にはビタミンCが必要不可欠です。柑橘類に多く含まれるビタミンCを中心に栄養バランスの取れた食事を心がけるとが大切です。

②女性ホルモンの減少に対して
ホルモンバランスの乱れの最大の原因は睡眠不足です。睡眠不足になると内分泌の中心である脳の視床下部や下垂体の機能が不安定になり、女性ホルモンの分泌が乱れてしまうことがあげられます。特に寝入りの3時間はホルモンバランスを整えるために大切な時間です。きちんとした良い睡眠をとるようにしましょう。また、大豆に含まれるイソフラボンの特徴は、女性ホルモン「エストロゲン」に似た働きをし、女性の美しさや若々しさを手助けしてくれます。

③肌への余分な刺激
菲薄化^{ひはくか}から肌を守るためには、とにかく肌に余分な刺激を与えないように心がけることが大切です。洗顔料はよく泡立て、たっぷりの泡で洗うようにしてください。スキンケアは入念な保湿が重要です。肌は乾燥しているだけで、刺激に弱くなつて炎症を起こしやすいなってしまいます。

日頃の生活習慣を少し見直すだけで、肌の菲薄化^{ひはくか}を防ぐことができます。さっそく今日から心がけてみましょう。

前岩手医科大学皮膚科森志朋

前岩手医科大学皮膚科森志朋

前岩手医科大学皮膚科森志朋

前岩手医科大学皮膚科森志朋

前岩手医科大学皮膚科森志朋

前岩手医科大学皮膚科森志朋