

# ちょっと役立つ健康と美容の処方箋

女性の健康と美容の悩みに  
スキッとお答えします



No.212

## 紫外線

鍼灸師・SHOKO治療院  
大山 招子

### フェイシャル編 温暖化の影響により紫外線量は増加。現代人は老けやすい!?

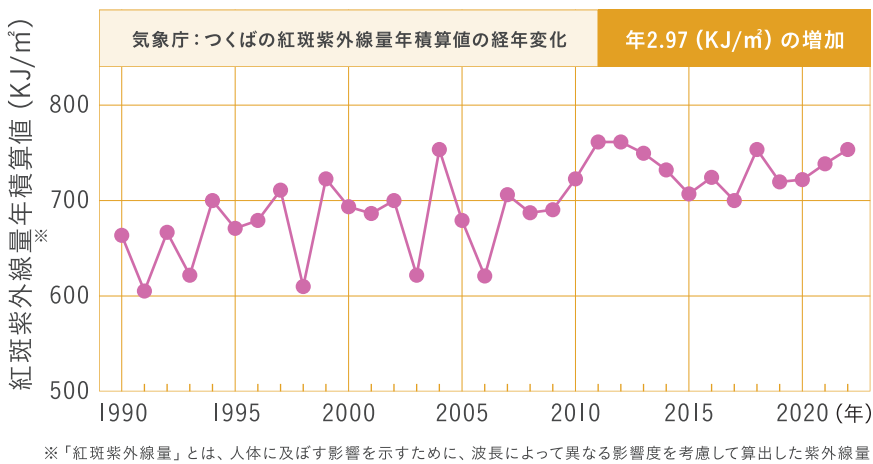
#### 温暖化と紫外線量の関係



紫外線による老化はどれだけ浴びたかがカギ。「量」×「時間」によってダメージが決まります。紫外線量の変化により、本来なら40代から増える「老人性肝斑」が18歳未満の人に現れることもあります。紫外線量が急速に増加したのは1980年代以降と言われます。それは、紫外線を吸収する役割を果たしているオゾン層が温暖化により破壊されたことが大きな原因。

国内では気象庁が1990年から紫外線測定を始めています。そのデータによると、1990年～2010年までの20年間で**8.9%増加**（つくばで測定）。

オゾン層の破壊が顕著になり出した1980年からの30年間を推測すると、**紫外線の量は18.5%増加している可能性がある**とされています。



#### やっぱりお肌にとっては「光老化」が一番怖い



紫外線は3月から徐々に強くなり、4月から9月の半年間で年間の紫外線総量の8割近くが降り注ぎます。昔より2割もの強くなった紫外線は、ダイレクトに肌細胞の破壊につながります。

有名な先生が健康番組で次のようなことを言っていました。“健康や美容において、一番危ないのはやっぱり紫外線。日光浴は、昔は母子手帳にも記載があった健康のための行為でしたが、1998年以降、日光浴を勧める記述がなくなりました。”

真夏の炎天下で1時間紫外線に当たると、皮膚細胞内のDNA（遺伝子）には約100万個も傷が付き、もっと下の部分の細胞でも10万個ほどが傷付きます。通常は治癒力でとんとん治しますが、年齢や身体のコンディションや紫外線の量によって十分に修復できない事があるのです。夏は若い女性でも1日に8000個ぐらいいは治し損ねて体内に残ります。”

修復が十分にできなかった細胞は、紫外線のキズを残したまま細胞分裂を続け、次々に細胞に受け継がれます。修復できなかったものが蓄積すると、シミやシワになりますし、夏に日焼けして疲れるのは傷ついた遺伝子を治そうとしている証です。

#### 現代人は昔の人より老けやすい?



某大手化粧品メーカーは、1991～2015年の25年間の日本人の肌色の変遷を追っています。紫外線量の増加に伴い、UVや美白ケアが浸透したおかげで、日本人の肌トーンは25年の間に透明感を増し、ほんのり赤みを帯びた健康的な色味にシフトしているそうです。

しかし、もし**紫外線対策や美肌ケアを怠ってしまった場合、令和の50代は昭和の50代より老けることになる**と言えます。また、日本人はシミが出来やすいとか。

研究により、日本人の中でも「両目が二重」「彫の深い顔立ち」「耳垢が湿っている」「髪にくせがある」などの特徴を持つ人にシミが多く、シミが出来るリスクが高い事が分かりました。それは日本人のルーツにかかわるもので、祖先が「弥生人の流れ」なのか「縄文人の流れ」なのかです。

現在の日本では、純粋な「弥生系」や「縄文系」と言える人は少なく、ほとんどが混血なので、ここでいうシミが出来やすい「縄文系」は、縄文人の遺伝子を多く持っている人という事。ちなみに純粋な弥生系が20%、純粋な縄文系が5%、混血が75%の割合で存在するとされています。

#### 私はどっち?と悩んでいる方のために簡単な判断方法

唇を動かさずに両目ともウインクができる人は縄文人、唇が動いてしまう人は弥生人の特徴を受け継いでいる……ということになります。

- ##### 縄文系の特徴
- 血液型はB型もしくはO型
  - 口を動かさずに両目ともウインクできる
  - 髪の毛がくせ毛
  - 鼻が高い
  - 眉毛が濃い
  - 顔の彫が深い
  - 体臭はある方
  - 目が大きい&二重
  - 耳垢が湿っている
  - 鼻の下が短い

5つ以上該当すれば縄文人寄り。  
つまりシミが出来やすいという事です。



縄文人



弥生人

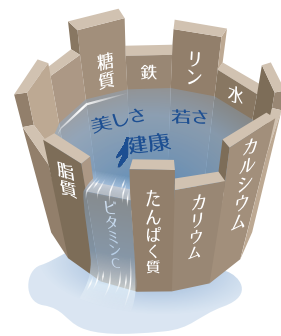
#### 「シミはレーザーで消したらもう濃くならない」とも言えません



レーザー治療は、濃くなったメラニン色素を標的にレーザーを照射し、蓄積したメラニン細胞を焼いて取り除くので、基本的には再度濃くなることはありません。

しかし、お肌に存在する全てのメラニンを破壊するわけではないので、紫外線や女性ホルモンの影響や外部からの刺激などで**再び同じ場所にシミが出来る**ことはあります。そのため、レーザー治療を受けた後も、紫外線対策や適切なスキンケアを継続することが重要です。

#### もうさんざん紫外線を浴びて老化も感じています やるべきことは何ですか?



ハッキリしていることは、外部からのケアよりも内面からのアプローチが重要ということ。

お肌は本来、排泄器官。お肌の深部に栄養素を送り込むことは大変難しく、時間もかかります。当然スキンケアも行いながらですが、インナーケアにも時間と意識をかけてみてください。

**主役はビタミンC**。生活習慣や食事の内容に合わせて、一般的な所要量の10～100倍を摂取する「メガビタミン療法」を参考にし摂取量を決めます。上限は2000mgですが、一度に摂取するのではなく500mgを4回に分けて摂取します。まずは1か月でお肌の変化を確認しましょう。

#### ビタミンC摂取量の目安

引用：「ビタミンがスナナリわかる本」著者：丸元康生

生活習慣		推奨量/日
喫煙量	1日に11～30本	500mg
	1日に31本以上	800mg
	1日に1～10本、または自分は吸わないが近くにタバコを吸う人がいる	250mg
アルコール摂取量 適量目安：日本酒180cc ビール大ビン1本以内 ワイングラス2杯以内 ウイスキーならシングル2杯		アルコールをほぼ適量の2倍は飲む 100mg アルコールをほぼ適量の3倍は飲む 200mg
ウインナーやベーコンやハムなどの加工肉、ハンバーガーやフライドチキンなどのファーストフード		週に1度は食べる 150mg 週に2度以上食べる 250mg
生野菜は週に1～2回しか食べない		150mg
ささいなことにイライラしたり、神経質になりやすい		150mg
頻繁に胃腸の調子が悪くなる		150mg
食事の合間について間食をしてしまう・甘いものをよく食べる		250mg
食事を抜くとイライラしたり虚弱感を感じる		250mg
爪が弱く、もろくて割れやすい		250mg
気分が落ち込みやすく、そのはっきりとした原因がわからない		250mg
便秘しやすい		250mg
よく息切れする		250mg
血圧121～139 / 75～89		250mg
手足が冷える、人よりも寒がり		250mg
有毒重金属の影響がある生活環境（薬・大型の魚・排気ガス・添加物）		250mg
よく風邪をひく		500mg
血中コレステロール値が200mg/dl以上		500mg
30分以上の激しい運動を週3回以上つづけている		500mg
ビタミンC摂取量（上限2000mg）		合計 mg

SHOKO 大山 招子  
OHYAMA

福岡市博多生まれ。大学卒業後、エステティックの国際ライセンスを取得。化粧品・ダイエット商品の企画、開発を中心に活動。鍼灸あん摩マッサージ師の資格を取得後は、エステティックに東洋医学の技術を取り入れ、広い立場から独自の美容法を提唱。多くの女性のカウンセリングや臨床に係わり体質改善をテーマに各種トラブルの改善にあたる。

◆大山治療院 院長 ◆招幸(SHOKO)塾 塾長  
◆(株)エクシーズジャパン 顧問 ◆鍼灸あん摩マッサージ師  
◆INFA 国際エステティック連盟 インターナショナル エステティシャンゴールドマスター