



# むこちゃん通信

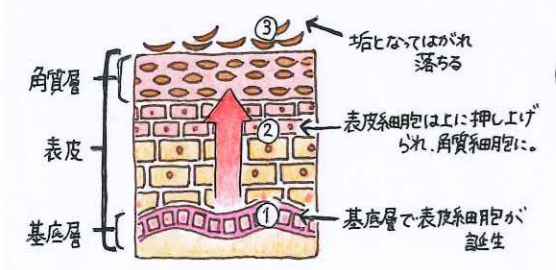
Vol.8

**花開き、草木の芽ぐむ春**となりました。新生活や新年度が始まり、期待や高揚感が高まる一方で、ストレスを抱えたり、未だ慣れない毎日に生活が不規則になっていませんか？春先は気候の変化などからも体調が不安定になりがちです。そしてそんな身体の健康状態がそのまま表れるのが「肌」です。肌は身体の内側で作られているため、食事を中心に生活習慣や環境を見直しながら、健やかな肌をめざしましょう！



## その1 肌の周期を整えて肌荒れ予防を！

「ターンオーバー」という言葉をご存知ですか？「ターンオーバー」とは肌の細胞が一定の周期(約28日間)で生まれ変わる仕組みのことを言います。表皮の一番内側にある基底層で作られた細胞が分裂して新しい細胞を作り、少しずつ形を変えながら肌の外側に向かって押し上げられます。角質層まで到達した細胞がやがて垢となりはがれ落ちて、表皮の細胞が生まれ変わります。



「ターンオーバー」が乱れると…肌のバリア機能が低下し、乾燥が進んでトラブルを起こしやすくなります。

**ターンオーバーを乱れさせる主な原因**

- 生活習慣の乱れ(睡眠不足、運動不足、食生活の偏り)
- 紫外線・乾燥・間違ったスキンケア
- 喫煙・便秘

- 「ターンオーバー」を整えるポイントを3つ紹介します。
- ① ビタミンB群を多く含む食材を摂りましょう！  
ビタミンB群には粘膜や皮膚を健康に保つ働きがあります。
  - ② 日焼け止めや日傘を利用し、紫外線から肌を守りましょう！  
紫外線により日焼けが起こると、ダメージを早く回復しようとターンオーバーが早まります。
  - ③ 正しいスキンケアを心掛けましょう。
    - ① レンズングや洗顔、保湿の際は、肌を刺激しないように注意しましょう。メイクをクレンジングで落とす際は、肌にメイクが残らないようにしっかり汚れを落としつつ、強い力でこすらず、やさしく洗いましょう。
    - ② 顔料は空気を含ませてしっかり泡立ってます。指先が直接顔に触れないようにし、ぬるま湯ですすぎ残しのないよう洗い流しましょう。
    - ③ 保湿は洗顔後すぐに！化粧水や乳液、クリームを使用し肌が乾燥しないようにしましょう。



## その2 花粉による肌荒れの予防と対策！

春先の肌荒れの原因の一つとして、花粉症が考えられます。花粉が肌に着着することでアレルギー反応が起こり、皮膚に以下のような症状が現れます。

主な症状	対策	予防
<p>痒みや赤み、悪化すると湿疹を発生。特に目の周りや頬は肌荒れを起こしやすいです。</p>	<p>外出時はマスクや眼鏡、帽子を着用し、花粉をつけないように。さらに帰宅したら衣類や髪の毛をブラシや手で払いましょう。</p>	<p>肌のバリア機能を高めるために、化粧水や乳液、クリームなどで保湿をし、偏食は避け、バランスの良い食事を。また規則正しい生活で、質の良い睡眠をとりましょう。</p>

## その3 手軽に手に入る食品で健やかな美肌へ！

バランスよく栄養素を摂ることが健やかな肌のために大切なことですが、コンビニやスーパーなどで購入できる食品を、普段の食事にプラスすることから始めてもいいですよ。

- ヨーグルト … ビタミンB群が新陳代謝を促し、肌の再生を助けます。乳酸菌の整腸作用が便秘解消にも役立ちます。
- 大豆製品 … 納豆・豆腐などの大豆製品にはたんぱく質が多く、ビタミンB群も含まれています。
- アーモンドミルク … ビタミンEが老化、免疫低下などの原因となる「活性酸素」の働きを抑えます。
- 野菜ジュース … 野菜ジュースは健康的な肌づくりに欠かせないビタミンやミネラルを手軽に補えます。

## その4 最後に

肌の不調は特に人目に付く部位の場合、とても気になりますね。予防や対策、生活習慣を気遣っていても悪化する場合は、専門医にご相談ください。



※ 今回の通信は次の資料を参考・引用して作成しました。

- 全国健康保険協会 季節の健康情報「花粉症、食事から始める肌荒れ、ニキビ対策」
- アレルギー感受性研究所 「肌のターンオーバーとは？」
- 「肌荒れの原因となる食べ物、肌荒れによい食べ物とは？」
- 「花粉と肌荒れの関係を知ってトラブルを予防」