岩手医科大学 医療

いわて医療通信【細胞の酸化】

恐るべし肌老化の四大原因④細胞の酸化2

肌の老化を引き起こす「酸化」を防ぐためには、どうしたら良いのでしょうか。具体的な予防方法を詳しく見ていきましょう。

①紫外線ケア

活性酸素を増やし過ぎないためには、紫外線などの外的刺激から肌を守ることが大切です。紫外線をたくさん浴びると、体内ではその紫外線を食い止めようと努力し、たくさんの活性酸素を発生させます。その際、体内の酸化を防ごうとしてメラノサイトが活発にメラニン色素を産生することでシミができやすくなってしまうのです。活性酸素の発生を抑えるためにも、日頃から丁寧に紫外線ケアをしておくことが大切です。

②食事

肌の酸化を防ぐためには、「抗酸化物質」を多く含んだ食品を摂取することも効果的です。ビタミンA、ビタミンC、ビタミンE、βカロチンなどは抗酸化作用が強い栄養素です。また、ビタミンCは抗酸化作用だけでなく、シワ予防に欠かせないコラーゲンの生成にも関与します。これらの成分を普段の食生活でも意識して積極的に摂取するようにしましょう。

③スキンケア

活性酸素が増えて酸化してサビた肌は、新陳代謝が乱れています。そのため正常な分裂周期では、垢として剥がれ落ちるはずの角質細胞が肌表面に居座ることになり、結果として酸化を加速させシミやシワ、くすみなど肌荒れの原因となります。正しい洗顔できれいに皮脂や汚れを洗い流したら、化粧水などでしっかり保湿をしましょう。また、汗をかいてそのままにしていると、皮脂が空気に触れることで酸化してしまいます。運動をした後や夏場などに汗をかいたときには、こまめに拭き取るようにしましょう。

肌の酸化は老化を加速させる大きな原因の一つです。上記の内容を参考にして、酸化を防ぐためのポイントを正しく理解した上で、エイジングケアを行いましょう。

前岩手医科大学皮膚科 森志朋