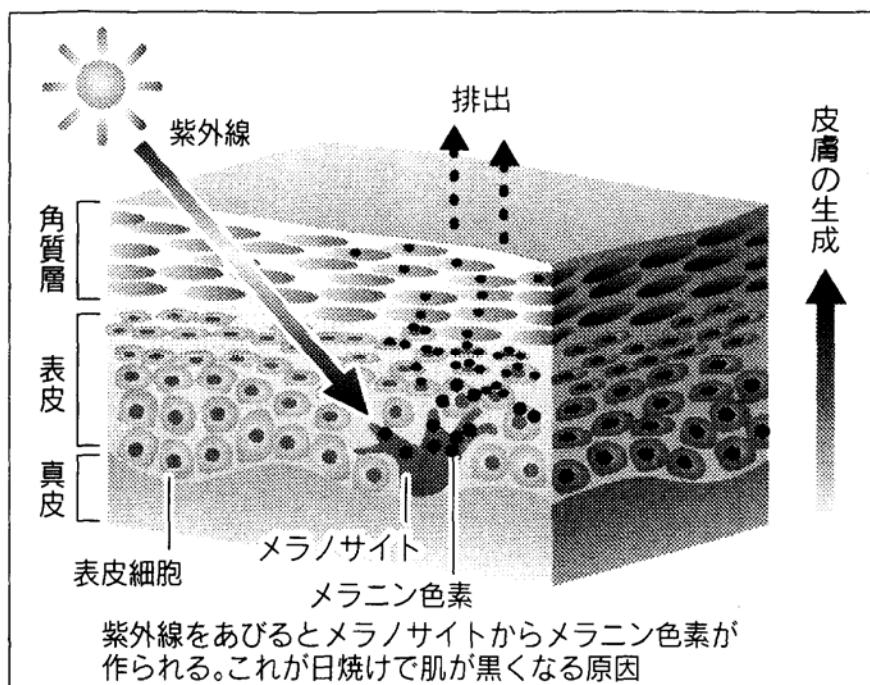


皮膚のしみ防止

日傘や日焼け止めクリームを使っていても、夏の紫外線の影響は大きく、肌はかなりダメージを受けている。そのため、急にシミができる驚く人も多いという。秋以降の肌の手入れは特に大切。そこで、最近注目を浴びているのがビタミンCだ。



「シミにならずに済んだのは、きっとこのおかげ」。東京都内で勤務する会社員佐藤由里さん(仮名、31)が三年来愛用しているのは、百貨店を中心に展開する化粧品「ヘレナルビンスタイル」(日本ロレアル)の「フォースC・プレミアムセラム」(希望小売価格八千円)。ハワイでかなりひどく日に焼け、シミ防止にと使い始めた。この美容液は精製したビタミンCに、肌に浸透しやすい形にしたビタミンC誘導体を加え、「時間差でビタミンCが肌に作用するように改良した」(同社)。

ビタミンCは酸化が早いので、美容液と別包装で密封しており、使用時に混ぜて使うという新鮮さも人気のようだ。一九九五年の発売以来、累計三十万個を販売している。二〇〇一年六月の発売から徐々に口コミで広まったのは、ロート製薬が販売する「オバジC」(同八千円)。米国の皮膚科医が開発した美容液で、マツモトキヨシなどの薬局で買える。ビタミンC濃度が一〇%と高いのが特徴。インターネットのコスメサイトなどで評判を呼び、累計で十億円以上の販売となった。「肌のはりが違うという声も多い」(ロート)そうだ。

メラニンが原因

秋口は真夏に比べると紫外線対策などを怠りがち。だが九月はまだ紫外線量が多いうえ、夏の疲れた肌のダメージが現れやすいときもあるという。東京女子医科大学皮膚科の川島真教授は肌が疲れているこの時期、ビタミンCなどを取り入れた集中的な手入れは重要なと話す。

皮膚は外側から角質層、表皮、そして真皮からなる。表皮の基底層の細胞が分裂して徐々に外側に押し上げられ、最後に角質層になってはがれ落ちる。紫外線が表皮にあたると、基底層にあるメラノサイトがメラニンという黒い色素をつくり出して紫外線から皮膚を守ろうとする。三十代になると新陳代謝が低下し、このメラニン色素が皮膚にとどまってしまうことがある。これが紫外線が原因のシミ「日光性色素斑」だ。

川島教授によると、ビタミンCはメラニンを作り出す酵素チロシナーゼを抑制してシミができるのを防ぐほか、一度できたシミを薄くする作用もあるという。最近は活性酸素を除去することもわかり、理論的には真皮部分に作用すれば、しわやたるみも防止してくれる。活性酸素は炎症の原因があるので、これを除去することでニキビやニキビの色素沈着も防ぐという。

噴霧や内服も

「問題はどこまで肌に浸透するか」だと川島教授はいう。ビタミンCは酸化しやすく、肌に浸透しにくい。化粧品ではリン酸系物質を使って肌への浸透を促す。皮膚科ではイオノン導入法という方式で、微量の電流を利用して肌にビタミンCを入れている。ビタミンCの水溶液を電気分解し、超音波噴霧して肌への浸透を促す方法がある。ミクニが販売している「レブニール」(本体四万八千円、専用液六千五百円)で、保存料などを一切使わないビタミンC水溶液を専用の機器に注入し、霧状にして肌に塗布する。ミクニは自動車エンジンの気化器メーカー。同社の持つ技術を美容分野に応用

ビタミンCを取り込むには内服も効果がある。武田薬品工業が五月に発売した「ハイシーホワイト2」はビタミンCを主成分としてシミ・そばかすの防止を目指した医薬品としてはシェアトップに躍り出た。

一日二回の服用で六百ミザグラムのビタミンCを摂取する。ビタミンEやアミノ酸を加えて、シミ・そばかす対策に特化したことでも女性の支持につながった。

ひと口にシミといってもその種類は約二十もある。川島教授は「まずは皮膚科で適切な診断を受けるのが第一」と話す。日本皮膚科学会認定専門医などの資格をしっかり確認するのも、信頼できる医師に出会う一助になるだろう。

ビタミンCは肌に様々な効果を及ぼすが、「美白やしわ防止など目的別に美白美容液やレ!ザー治療などと併用することで、その効果がぐんと増す」(川島教授)という。

ビタミンCと併用したい主な美白成分

チロシナーゼの働きを抑えてメラニン色素を抑制。ルシノール。アルブチン。コウジ

酸

メラニン色素を作るメラノサイトの活性化を抑制。カモミラ ET

「睡眠障害の対応と体内時計が刻むリズム

夜型と朝型

秋の夜長、ますます頭がさえて来て読書にふける人もいれば、眠気に耐えられず布団に入り、翌朝、早起きして資格試験の勉強に精を出すような人もいる。夜型と朝型。同じ人間でありながら、タイプが分かれるのはなぜなのか。「治療ガイドライン」の編著者である内山真・国立精神・神経センタ i 精神保健研究所精神生理部長は「年齢や体質によって、体内時計が作り出す約一日の周期の生体リズムが異なるから」と解説する。

若者に夜型が多く、高齢者に朝型が多いのは、加齢によって体内時計が変化するからだ。その人なりにリズムカルな生活ができ、社会生活に支障がなければ、どちらがいいとも、悪いとも言えない。ただ学生時代、生体リズムがどんどん後ろにずれ、極端な夜型生活を続けたりすると、就職後、朝、起きられなくなったりするので要注意。

この場合、意図的に寝る時間を前にずらしたり、朝の強い光を浴びたりして社会人向きの生体リズムを事前に整えるようにしたい。それでも治らないときは睡眠外来のある医療機関で治療したい。

国立精神・神経センター(千葉県市川市)には、室内で人工の光を照射して治療する設備などがある。