

美白といえは化粧品、塗薬、フェイシャルケアなどいへシミの要素を合んでいへ。今月は最近のエステティック業界の盛況を考へて肌の手入れ（スキン・ケア）を考へてみましへ。

1. シワ・シミ

シワ・シミなどの皮膚の変化は、加齢と共に増える傾向がある上、目に見えるものなので、これに無関心でいられる人は少ないでしょう。

皮膚は表面から深部に向かつて a.角質層 b.表皮 c.真皮 d.皮下組織という構造になっていへ。

c.の真皮には、コラーゲン・エラスチン・ヒアルロン酸などで構成される結合組織がありへ。

この結合組織が正常なつくりであればシワはありえません。

しわはコラーゲン・エラスチンの異常から出来へ。コラーゲン・エラスチンは皮膚の弾力を保つ因子ですから コラーゲン・エラスチンの異常により皮膚の張りも失われることになりへ。

また、ヒアルロン酸は皮膚に水分を保つ因子なので ヒアルロン酸の異常は肌からみずみずしさを失わせへ。

そして、活性酸素がコラーゲン・エラスチン・ヒアルロン酸などを異常にする（構造変化）原因です。

活性酸素は紫外線の照射を受けると皮膚で必ず発生しへ。

海・山・田畑などの野外で仕事をする機会が多い職業の人や、紫外線の照射が多い地域に 住む人にはシワが多いのも紫外線の害（活性酸素の発生）を考へると納得できへ。

紫外線は皮膚に炎症を起こしへ。この時、身体はメラニン色素を増やして 紫外線に対抗しへ。

色素メラニンは髪や肌のもとになる他、 紫外線を吸収してその害をカットする働きがあるからです。

しかし、上記の様に活性酸素などにより真皮の造りが弱くなれば 表皮(b)にあったメラニン色素が真皮(c)に落ち込み除去されなくなりへ。

シミは皮膚細胞も脂肪酸が酸化して過酸化脂質に変化し、それがタンパク質とくっついたものです。これをリポフスチンといへ。

ビタミンCはコラーゲンを強化し、メラニンの色を薄くし、そしてメラニン生産を抑制してくれへ。

(A)になります。

角質層を構成する細胞は核を失った抜け殻で形がいびつで弾力也没有せん。

このような細胞の変化を角化と言います。

角化のスピードが遅れると表皮細胞（b）から押し上げられてくる細胞は 角を残したまま次々と脱落します。これがフケです。

反対に角化のスピードが速くなると核化した細胞が必要以上に多くなり、 部分的に皮膚が固くなります。これがウオノメ・タコです。

刺激(小さい靴など)は過角化(ウオノメ・タコ)の主な原因です。

ビタミンAが不足した状態では皮膚の角化スピードが異常（早いOR遅い）になり フケ・ウオノメ・タコなどが発生します。

ビタミンAの摂取でフケ・ウオノメ・タコは解消されるでしょう。

肌・皮膚の美容にはマッサージの他にビタミン・ミネラル・タンパク質（卵の含硫アミノ酸）などの 栄養素を必ず摂取すべきでしょう。

そして、成人病の原因＝活性酸素は美容の強敵でもあります。お忘れなく！
