

Samma Cafe!

Vol.21 夏真っ盛り！美しい肌を保つには

ようやく梅雨のジメジメした天気も明け、カラッと晴れる日が出てきました。いよいよ夏真っ盛り！と言いたいところですが、今年はコロナの影響でお出かけを控える方も多いかと思います。そんな中、室内で過ごす機会が増える分、冷房による肌ダメージが増えそうな予感・・・そこで、今回はそんな夏特有の肌ダメージを防ぐ方法をお伝えしていきます！

1. 夏にはここに気をつけたい！ポイント3選

① 美容の大敵！冷房による冷えと乾燥

真夏の一番の大敵と言っても過言ではない・・・それは冷房です。地球温暖化が進むにつれ、室内で過ごす私たちの冷房は年々強くなるばかり。一人暮らしなら自分の体感に合わせて冷房を調節することができるかもしれません、家族で住んでいる方や外出先の屋内でかかっている冷房の強度は自分の都合で調節できないもの。冷房にガンガン当たってしまいカラダが冷え切ってしまうと、血流が悪くなったり代謝が落ちてしまいます。すると、全身がむくみやすくなったり、肌がごわついたり、人によっては体調不良を訴える方も。

そのような場合、必ずカーディガンやストールなど、軽く羽織れるものを持ち歩くようにしてください。室内にいることが多い方は、意外と真冬よりも夏の方が防寒対策が重要になります。そして移動が多い方は、屋外と屋内の寒暖差で体調を崩してしまうこともあります。なるべくカラダに負担をかけないように、無理のないライフスタイルを心がけてみてください。家に帰ったら、シャワーだけでなくしっかり湯船に浸かることも真夏の冷え・美肌対策としてはおすすめです。

② 真夏の手強～い紫外線

この季節のもう一つの大敵、それは紫外線です。今年はいくら外出する機会が少なくなとはいえ、室内にいてもしっかり入り込んできます。紫外線は主に、UVAとUVBに分かれます。

UVA: 地表に降り注ぐ紫外線の90%を占めるのがUVA。波長が長く、天気が曇っていても透過し、屋内や車の中にいても私たちの肌に到達します。UVAは、UVBと違って肌をゆっくりと黒くしますが、最大の難点はシワやたるみを引き起こすこと。波長の長いUVAは肌の深いところまで到達し、真皮層に存在するコラーゲンやエラスチン、ヒアルロン酸を作り出す線維芽細胞を傷つけてしまいます。紫外線がエイジングの最大の原因と言われるのもここにあります。日々のUVAを防ぐだけでも、数年後、何十年後の見た目を大きく変えることができます。

UVB: 波長が短かく、肌をあっという間に黒くしたり、赤く炎症を起こします。波長が短いため真皮層まで到達することはできませんが、表皮に深刻なダメージをもたらします。やけどのような症状を引き起こすサンバーンや、メラニン色素を沈着させてシミやそばかすの原因となります。

このように、いずれにしても紫外線を大量に浴び続けることは美容にとって大敵です。紫外線を防止するためには室内にいるときでもしっかりと日焼け止めを塗りましょう。ポイントは、長時間外出するときや室内だけで過ごすときなど、状況によって日焼け止めの強度（SPF、PA）を使い分けること。そうすることで日焼け止めによる肌負担が少なくなります。そして、日焼け止め成分もなるべく肌の負担が少なくなるものを選ぶことが大切です。日焼け止め成分には「紫外線吸収剤」と「紫外線散乱剤」がありますが、

今月の薬剤師だより

担当薬剤師：西川佳成



WHOによると、2020年7月末時点、世界で26の新型コロナウイルスのワクチンが臨床試験（治験）に入っていると言われています。しかしながら、実用化したワクチンはいまのところありません。その一部は有効性や安全性を評価するフェーズ3（第3相）の段階に到達していて、開発の成否が決まる最大のヤマ場となってきています。では、ワクチンにはいろいろな種類があるのですが、ご存じでしょうか？国内で使用されているワクチンは、生ワクチン、不活化ワクチン、トキソイドの3種類があり、ウイルスや細菌、または細菌が作り出す毒素を不活化したり弱めたりしたものをもとに作られていて、接種することで感染症に対する免疫ができます。生ワクチンは生きた細菌やウイルスの毒性を弱めたもので、麻しん風しん混合ワクチンがこれにあたります。不活化ワクチンは細菌やウイルスから免疫をつくるのに必要な成分を取り出して毒性を無くして作ったもので、インフルエンザワクチンなどがあります。トキソイドは細菌が产生する毒素を取り出して無毒化したものです。あらかじめ毒素に対する免疫をつけておくことで、感染した時に細菌が产生する毒素による発病を抑えることができます。厚生労働省は英国の製薬会社アストラゼネカが開発を進めるワクチンについて、日本で2021年初頭から1億2000万回分以上の供給を受けることで基本合意したと発表がありました。1人あたり1回か2回の接種となる想定ですが、少なくとも6千万人分以上に相当します。このワクチンは世界で早ければ今年9月の実用化をめざしていると言われています。日本はすでに米国製薬会社のファイザーとも2021年6月末までに1億2千万回（6千万人分）のワクチンの供給を受けることで合意しています。日本に住む人は、外国の方も含め約1億2700万人（2020年1月時点）と言われていますので、両方の開発がうまく進めば、ほぼ国内の方は接種が可能になると考えられます。一日も早く、有効性と安全性が確保されたワクチンが実用化されて、終息することを祈るばかりです。

前者は紫外線予防効果が高い代わりに肌刺激が強く、後者は肌に優しいが紫外線予防効果は比較的低くなります。どちらにもメリット・デメリットが存在するので、ご自身の用途にあった日焼け止めを選ぶようにしてください。

③キンキンに冷えた、冷たい飲み物・食べ物

最後に、暑い夏には欠かせない、カラダをひんやり冷やしてくれる、冷たくて美味しい食べ物や飲み物たち。こちらも、大量に摂りすぎると美容と健康に悪影響を与えてします。冷たい飲食物は、適度に摂ることで熱くなったカラダをちょうどよく冷やしてくれますが、あまりにも多すぎると胃腸を中心に全身を冷やしすぎてしまい、血流や水の巡りが悪くなります。すると、冷房の項目でもお話ししたように、代謝も落ち、肌の新陳代謝が悪くなるためさまざまな肌トラブルを引き起こしやすくなります。代謝が悪いということは、肌が何かしらのダメージを被っても回復力が低いということ。そのため、何か特定のトラブルが起りやすいというよりも、肌トラブルの複合的な原因の一つになってしまいます。

夏だけに限らず、お腹を冷やすのは健康的なライフスタイルを送る上で避けたいことの一つ。もし冷たいものを摂りすぎてしまったら、家に帰ったら白湯や温かいお茶を飲むなどして、胃腸をいたわってあげてください。そして、日常的に氷の入った飲食物を摂ることを控えたり、代わりに常温～温かいものを摂取する習慣を。そうすることで、全身の代謝が高まり、冷えやむくみ、肌トラブルを防ぐことができます。

2. お肌を守る、真夏の美容で大切なこと

「乾燥」と聞くと、どちらかというと冬のイメージがあるかもしれません。ですが、冷房や紫外線などの外的要因によって、夏の乾燥もなかなか深刻です。そのため、季節を問わず肌を保湿することは美肌を保つ上で一番の条件！とはいって、夏の暑さで肌が脂っこくなってしまうのもお悩みのひとつ。そこで、夏の保湿方法をおすすめしたいのが、比較的サッパリした基礎化粧品や保湿剤をこまめにつけること。肌の洗いすぎはデリケートな皮膚に刺激を与えてしまうので、汗や脂が気になってきたらぬるま湯でサッとすすぐ程度で。もしくは、マイクの上から使用できる化粧水ミストを持ち歩くのもおすすめ。なるべく化学物質の入っていない、無添加の製品であれば更に肌の刺激を軽減することができます。うっかり日焼けをしてしまったときなどは特に、季節野菜やフルーツからビタミン・ミネラルをしっかり摂りつつ、外側からたっぷり保湿することを心がけてみてくださいね！

3. ココロとカラダ喜ぶ、今月の栄養士だより。

＼夏野菜7選／

食べる日焼け止め！



日に日に強まる日差しで気になるのが、紫外線・日焼け。シミやシワ、たるみの原因となるので、しっかりとケアしたいところ。日焼け止めクリームや日傘に加え、食事からも対策をしていきましょう！夏にはやっぱり、「夏野菜」でおいしくスキンケアを！

1 トマト

トマトの赤い色素成分のリコピンは、カロテノイドの一種で、β-カロテン以上の抗酸化力があるとされ、活性酸素を除去し、さらにメラニン発生を抑制する働きがあるとも言われています。

2 ズッキーニ

きゅうりに似ているが実は、かぼちゃの仲間。美白栄養のビタミンCやカリウム、β-カロテンを豊富に含む。油なじみがよく、一緒に調理することでβ-カロテンの吸収力がアップ。

3 パプリカ

赤・オレンジのパプリカは、ともにカロテノイド系の色素成分を多く含み、がん予防や動脈硬化予防に期待される。抗酸化ビタミンのβ-カロテン、ビタミンC・Eも加わって、肌を美しく保つ、目の粘膜を保護するなどの効果も期待される。

4 かぼちゃ

果実の鮮やかなオレンジ色は、主にβ-カロテンによるもの。抗酸化作用があり、それに並んで「抗酸化トリオ」と呼ばれるビタミンC・Eの相乗作用で肌荒れ防止にも効果が期待されています。

5 アセロラ

ビタミンCの含有量が群を抜いて豊富。ビタミンCは、コラーゲンの合成にかかわり、血管や皮膚、粘膜を強化する働きがあることから美容に欠かせないビタミンと言われています。

6 梅

体内の活性酸素除去に働くビタミンE細胞の老化やがんを防ぐ。クエン酸も含み、疲れの原因物質である乳酸を蓄積させずにエネルギー代謝をスムーズにするため、疲労回復を早める作用もある。

7 サニーレタス

β-カロテンとビタミンEの相互作用で抗酸化力がアップ。美肌をつくる効果も期待できる。また、ビタミンKも豊富に含まれるため、骨粗鬆症が心配な更年期以降の女性にもぴったり。



＼さっぱり／ 洋風冷しゃぶサラダ

材料（2人分）

- | | | |
|--------|--------|--------------|
| 豚肉薄切り | … 200g | A. ドレッシング |
| サニーレタス | … 3枚 | しょうゆ … 大さじ2 |
| ミニトマト | … 5個 | オリーブ油 … 大さじ1 |
| 黄パプリカ | … 1/4個 | 砂糖 … 小さじ2 |
| | | レモン汁 … 大さじ1 |
| | | 塩・こしょう … 少々 |

1 ミニトマトは半分に切る。サニーレタスは手でちぎる。パプリカは細切りにする。Aは合わせておく。

2 鍋に湯を沸かし、沸いたら弱火にして豚肉を数枚ずつ入れしゃぶしゃぶし、色が変わったらペーパータオルの上に取り出す。
★沸騰しない程度のお湯で火を通すのがポイント

3 ボールにAを入れ、豚肉、その他の食材を入れて混ぜ合わせ、皿に盛る。