

<お話を伺った先生>

新潟大学大学院医学  
総合研究科  
教授(免疫学・医動物学)

**安保 徹**先生

Toru Abo

多くの世界的発見で、隠れただった免疫の世界を解明。「最速の免疫学」(永岡書店)、「体温免疫力」(ナツメ社)など著書多数。「免疫力を下げないため、PCを45分使ったら15分の休憩」と語る。

東京女子医科大学教授  
戸塚ロイヤルクリニック所長

**栗原 毅**先生

Takeshi Kurihara

肝臓病を中心とした消化器内科学が専門。メタボリックシンドロームなどの生活習慣病の予防に力を注ぐ。「ドロドロ血・サラサラ血」の名づけ親。著書は「血液サラサラ生活のすすめ」(小学館)など。

衣理クリニック表参道院長

**片桐衣理**先生

Eri Katagiri

内科、皮膚科医。体の内側も見据えた治療で、悩みを抱えた患者を笑顔へと導く。「30代から老化が始まることを意識して、日々の肌変化に合ったケアも。それが将来の肌を左右します」<http://eri-clinic.com>

「交感神経優位が続くので、白血球の顆粒球は過剰に増加します。すると、体の常在菌に反応して炎症を起こすので、ニキビ・吹き出物・口角炎、口内炎などができやすくなります」(安保先生)

「血流が低下するので細胞に酸素や栄養分が届きにくいし、老廃物は回収されずにたまりやす。赤血球よりも大きい白血球は、毛細血管に詰まりやすい。すると、活性酸素を出すのでシワやシミの原因になるでしょう」(栗原先生)

「皮膚代謝の低下でメラニン色素が肌内に停滞しやすくなり、くすみにつながります。また、古い角質がたまって水分保持力が低くなり、ケアの効果がない。肌全体が潤い、透明感が増したと感ずるようになります」(片桐先生)

A. Q2.

睡眠不足が続くと肌にはどんな影響が現れますか?

短い睡眠時間でもダメージを最小限に抑える方法を教えてください。

Q3.

A.

「血圧をよくすることと休憩することを心がけて。仕事の合間に軽い体操をするとか、パソコンの画面から目を離す時間を取りましょう。シャワーよりも湯船に浸かる入浴を。体の深部体温を、免疫力が活性化する39度まで上げる働きがありますから」(安保先生)

「血流をよくするためにとまど毛マツサージを、指先や耳、足先などどこでも行えますよ。また、睡眠サイクルは90分なので、その倍数の睡眠時間にする目安が比較的スムーズです。最初の3時間が深い眠りになるので、リラックスクスして寝つきをよくすることも

大切。また、活性酸素のダメージを最少にするため、抗酸化成分のサプリなどを利用するのもいい方法です」(栗原先生)

「寝る時間と起きる時間を一定にすることが大切ですが、無理なら起きる時間を一定に。起床後は太陽を浴びるが、明るい室内灯をつけて光を浴びることがポイント。体が朝だ、と認識するので体内時計が整います。肌のケアは、時間があったときに念入りに行うのを、日々の習慣を。必要なケアをすぐに始められるように、肌の状態を観察して変化に気づくことも大切です」(片桐先生)

せめて、楽しい睡眠不足を。

責任ある仕事を任せられたり、人間関係が広がって集まりが増えたり。習い事や趣味の時間も欲しいし、することがたくさんある。だからDear世代の睡眠不足はある程度しょうがない。けれど、3人の先生方が答えるように血流や免疫、代謝にじわじわダメージを与えるのだから、たっぷり眠る日も確保しよう。そしてつらい感情を蓄積させないこと。同じ3時間睡眠でも、仕事があまくいかない残業はぐったり疲れるけど、友人と楽しく食べてしゃべった翌日はあまり

つらくなかったりするでしょ? だから、つらい夜更かしのときも「よく頑張った」「終わってよかったね」と、気持ちのシメは明るく。帰宅途中や寝る前にリラックスモードに切り替えましょう。そして安保先生からアドバイス。「30分刻みで睡眠時間を増やし、仕事を減らすこと。1時間変えるのは難しくても、30分なら仕事の流れを変えずに睡眠を増やせるはず。2時に寝ていたのを1時半にすれば、少しでも体は楽になるのですから」。これなら実行できそう。

※例えばCoQ10やビタミンC入りのものなど。また最近では、梅エキスを配合した「ミサトール」なども注目されている。