

<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。「最善の免疫学」(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、くすみにつながる。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。肌全体が薄い。透明感や弾力といった感じるようになりやすい」(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?

**Q3.**  
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。

**A.**

「血圧をよく保つことと休憩することを中心として、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ぎとぎマッサージを、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。