

08夏の美肌特集



林真理子さんが
3人の
皮膚科医に
質問

前列右から
片桐衣理先生
まのえい先生
津田攝子先生

シミをふせぐために どんなUV対策を実践しています？

鏡を見るたびに気分を落ち込ませる、頬のシミ。

大きな原因のひとつは紫外線です。

美肌への関心がますます高まるお年頃の林真理子さんが、
皮膚科女医3人に天敵・紫外線との戦い方を質問したら話は「離婚」にまで発展して、
延々2時間……。

**洗濯物干すときもサンバイザーは
必ずかぶります。あと、
10時〜2時ごろは外出を避けます。**

日焼け武装でアヤシイ人みたいになって、子どもに無視されたことも。



かたがり・エイ●内科・美容皮膚科医、
衣理クリニック表参道院長。生理周期を利
用した効率的な美容方法を提唱して、女優や
モデルたちからも支持を得ている。

先生 衣理 桐片

津田 私、通販生活のUVカットブラウスを使っています。それに薄手の、軽くてあまりシワにならないのは必ずバッグに入れておきますね。

林 手袋はふだんもしてらっしゃるの？

片桐 1年中していますよ。冬用と夏用で。

林 でも、あんまり重裝備のUVカットをする、「怪しい人」だと思われませんか(笑)。
サングラスして、帽子かぶって、日傘さして歩いてる女の人って。

片桐 私、黒い長袖に手袋して、サングラスに帽子、日傘で外にいたら、娘に別人だと思われて無視されたことがある(笑)。

津田 私は子どもが小さいころ、遠足にヘッパイン調の顔が隠れるくらい大きなツバの帽子で行ったことがあります。それが目立つちゃったみたいで、ほかのお母さまに「さすが津田さん」って笑われました(笑)。

林 私、私もツバ広のエレガントな帽子を買うのが趣味。でも目立つからかぶれない(笑)。
林 とここで、そもそもシミってどういうメカニズムでできるんですか。

まの 人間は太陽光を浴びたとき、体に害のある紫外線をカットしようとする力が備わっているんです。脳下垂体から「メラニンをつくりなさい」という指令が出て、メラニン細胞が色素をつくる。これ以上皮膚の下に紫外線を通さないように、生体防御反応が起こるわ

けですね。若いころは代謝がいいから日がたれば色素が排出されるんですが、年齢とともに部分的に残ったり、そのままつくり続けちゃう。均一につくり続けられればムラがないんですけど、ストップしてるところもあれば、つくり続けているところがあって色むらができる。それがシミなんです。

片桐 残ったメラニンの集合体ですね。

林 若いときははいやというほど太陽を浴びてもシミができていないのに、なんで30代とか40代になるとシミになるんでしょう？

まの 加齢とともに、ストップがかかっても暴走しちゃう細胞が出てくるわけですよ。「全体止まれ！ピッ！」とやっただけに、若い子はピタッと止まるんだけど、年を重ねてくると急に止まれないでちよこちよこ歩いちゃうみたいなことですね。でもね、予防もさることながら、究極にはシミができない肌にもって行くのがいちばんいいんですよ。

林 それはどうすればいいんですか。

片桐 皮膚代謝を上げて、色素をためないようにするの。

林 どういうことですか。

片桐 皮膚代謝を上げるのは、スキンケアがまずベースですよ。肌に水分を与えて、新しい細胞をどんどん生まれ変わらせるようにしていくことが大切。

林 たとえば早く寝るとか、そういうことも大事でしょうか？

片桐 それもありますね。質のいい睡眠をとるのはとても大切なことです。いくら長く寝ても、疲労回復しなければ意味がないわけ。

林 疲労とシミって、関係があるんですか。

片桐 ストレスが、メラノサイトという色素をつくる細胞を刺激することがわかっている

シミができるメカニズム

紫外線が肌の角化細胞に届くと「メラノサイト(メラニンをつくる細胞)を刺激する物質」ができて、メラニン色素がつくられる。メラニン色素をたくさんもらった細胞は、若いうちは活発な新陳代謝によってどんどん角質化して剥がれ落ちていく。しかし、

- ① 一部の角化細胞の遺伝子に問題が起きると「メラノサイトを刺激する物質」を過剰に作ってしまうため、そこだけメラニン過剰となってシミになる。
- ② メラノサイトの遺伝子が間違っ、刺激があまり来ていないのにメラニンを作ることもある。これもシミの原因になる。
- ③ 表皮の角化細胞の排出が加齢で遅くなると「くすみ」が起きる。



●12、13、14頁下欄の紫外線に関するコラムは、神戸大学名誉教授・市橋正光氏への取材をもとに作成しました。