

いきいき健康生活

鴻巣市広報「かがやき」 平成23年7月15日号 掲載

いつまでも若々しい肌と髪を保つために

肌の老化を進める原因は、紫外線、遺伝と自然老化、ストレス、自律神経不調、疲労、睡眠不足、タバコ、偏食、乾燥や血行障害など様々です。

人間は顔とおしりの皮膚が同じですが、シミやシワが違うのは、紫外線の差とも言えます。「冬だから・・・」「今日は曇りだから・・・」などと油断していると、シミやシワが増えてしまいます。日焼け止めをしっかりとつけて、一年中日傘をさしましょう。

肌のためにとヒアルロン酸やコラーゲンなどのサプリメントを飲む方がいますが、それらが直接皮膚に届くわけではありません。同じほ乳類の草食動物で、人間より皮膚の強い牛が、草を食べてコラーゲン層を形成できる事で証明されるように、サプリメントを飲まずとも、特別な食品を摂らずとも、きちんと皮膚は形成されるのです。

また、髪については、毛根部に開口している皮脂腺が髪を保護しています。毛穴に脂がたまっているかどうかは影響しません。毛穴の脂が脱毛の原因であれば、野生動物や昔の人（1週間に1回の洗髪）はどうでしょうか。

脱脂が強いシャンプーをあまり使用せず、また、頭皮を強く洗い過ぎないようにしましょう。高額な薬や、発毛専門を主張する施設は特に注意が必要です。今は良い飲み薬やつけ薬がありますので、お困りの方は医療機関にご相談ください。