

肌を綺麗にする方法

58期生

I テーマ設定の理由

みなさんも悩んでいるであろうニキビのことや、最近気になりだした紫外線について調べ、少しでもみなさんの役に立つ自由研究がしたいと思ったので、このテーマについて調べてみました。

II 研究方法

- 1 皮膚科のパンフレットを使用する。
- 2 インターネットを利用し、皮膚について、または紫外線について調べる。

III 研究内容

1 基礎知識

(1) 皮膚の構造

まずは皮膚の構造について説明します。皮膚は大きく分けて3つの層から成り立っています。

3つの層にはそれぞれ名前がついており、図1のようになっています。さて、ここで、それぞれの層の役割について簡単に説明します。

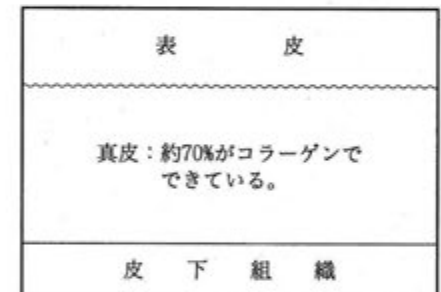


図1

- ・表 皮：外の刺激から肌を守る。
- ・真 皮：表皮の機能を補う。また、肌のハリや弾力の源。
- ・皮下組織：脂肪がたくさんある層で表皮と真皮の働きを支えている。

(2) 表皮の構造

表皮は4つの層からなりたっています。では、どのような役割をしているのでしょうか？

- ・1番上の層：肌の乾燥を防いでいる。
- ・2番目の層：たんぱく質をさかんにつくっている。
- ・3番目の層：表皮細胞に栄養を与えている。
- ・1番下の層：細胞分裂をしている。

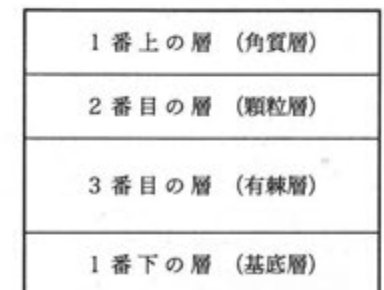


図2

(3) ターンオーバー

この言葉は聞いたことがあるという人はいるかもしれませんが。さき程の(2)で紹介しました「表皮の構造」の1番下の層の細胞分裂。この細胞分裂が肌の若さのポイントとなるのです。この層の細胞が細胞分裂して1つの細胞が2つになり、そのうち1つが押し上げられることにより、他の細胞がどんどん上へと押し上げられ、最後には表面にたどりつきはがれおちていきます。このサイクルは約28日で行われ、このサイクルをターンオーバーといいます。このターンオーバーが正常に行われることによって肌は若返るのです。

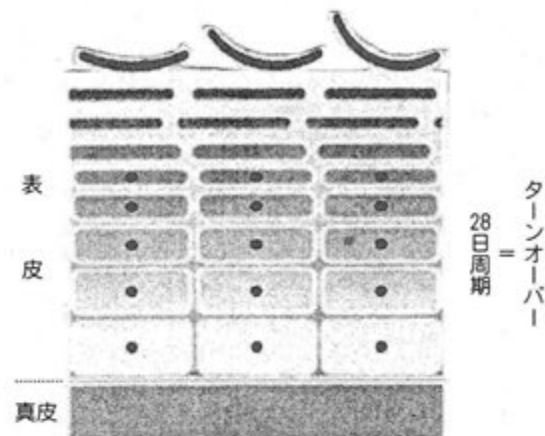


図3

<http://www.aguriya.co.jp/proherb/date/indexs.html>より

2 ニキビができる過程

思春期頃から男性も女性も男性ホルモンがふえてきます。いろいろな原因でホルモンバランスがくずれると……

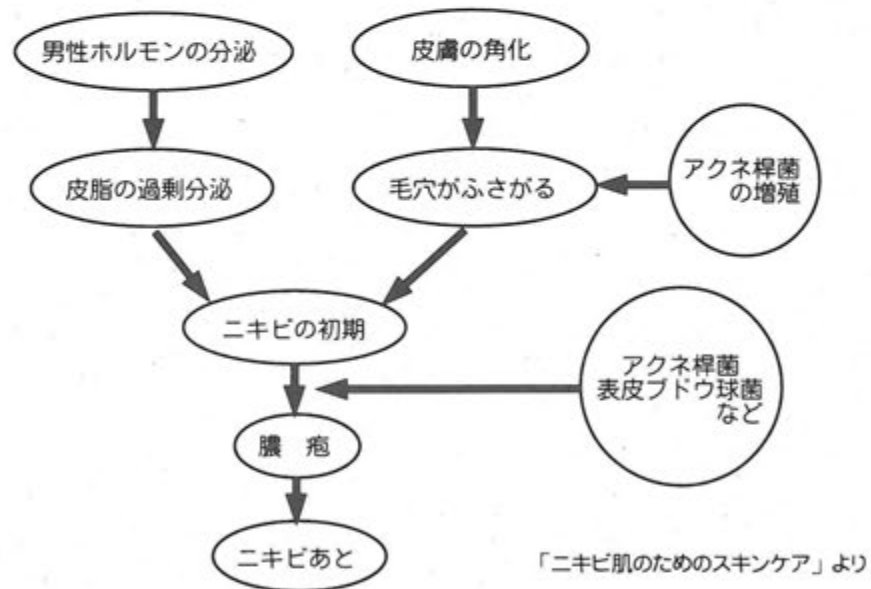


図4

アクネ桿菌とは私たちの皮膚の毛穴にいつも住んでいるニキビ菌のこと。つまり、正常な肌でもホルモンのアンバランスやストレスなど、ちょっとしたきっかけでもニキビができる可能性がひそんでいるのです。

3 ニキビの原因

基礎知識はこれくらいにして、ニキビができる原因はたくさんあるのですが、そのうち少しを紹介しましょう。

(1) 不規則・かたよった食事

自分の好きなものをたくさん食べる。これは普通に考えても体に悪いというのはわかりますよね？なので、バランスのよい食事を心がけましょう。また、脂肪をつくる、肉、パスタ、ごはん、パン、といったものはニキビに悪影響を及ぼします。なのでこのような食べ物の食べ過ぎには気をつけましょう。

まとめ：バランスのよい食事をとること

ご飯は1日3回。量は3(朝)：2(昼)：1(夜)

夜9時以降はとらないでおくこと。

中性脂肪をつくる食品→肉・パスタ・ごはん・パン・チョコレート・ナッツ・ポテトチップ・アルコール類 など

(2) 環境の変化やストレス

心の持ち方はなんとニキビにも影響するようです。

まとめ：クヨクヨせず前向きに！ストレスはためこまないこと。

(3) 便秘

不規則な生活・朝食をたべない・加工食品のとりすぎなどで体内環境を整える神経がちやんと働かなくなります。すると、皮膚の血行がわるくなり肌荒れなどが生じます。また便秘は大腸がんなどさまざまな病気をひきおこすのです。なので、乳製品や食物せんいの多い海藻などをたべたり、朝おきたら冷たい水をのんだりとお通じをよくしましょう。

まとめ：不規則な生活。加工食品のたべすぎ。朝食を食べない人は注意!!!

・食物せんいの多いごぼう・海藻を食べる。

・毎朝冷たい水を飲む。

・乳製品(牛乳・ヨーグルト・チーズetc……)を食べる。

※食物繊維や乳製品をとりすぎるとお腹をくだす可能性があるため、適量を食すること。

(4) 遺伝

肌質は親からの遺伝が多いようです。

ニキビのできやすい人できにくい人がいるのはこのことも関係しているようです。

(5) 睡眠不足

ある実験によると十分な睡眠をとったあとの肌を乾燥から守っている上の層の吸水力は睡眠不足のときと比べて3割UPし、保水力は2~3倍になったそうです。また午後10時~午前2時まで寝ることにより、正常なターンオーバーを促します。こ

のターンオーバーがもし、乱れると肌あれの原因へとつながるのです。そしてこの時間帯は最も成長ホルモンが分泌されやすい時間帯なのです。なのでこの時間帯にきちんと寝ていれば、身長ものびる。というわけですね。

まとめ：午後10時～午後2時の間は寝ましょう。

→正常なターンオーバーを促す。

この時間帯は成長ホルモンが分泌されやすい＝身長UP!?

(6) 服装・髪型

頬やあごに髪や服があたったり、前髪で額をかくしてしまうとニキビに刺激がくわり悪化します。また頬杖をつくのもNGです！

(7) 洗顔の仕方

皮脂量は1日のなかでも変化します。皮脂とは簡単にいうと文字どおりあぶらのことです。朝起きて顔を洗った後は少なく、午後3時頃までふえつづけ夕方ピークになります。また、皮脂は夜寝ている間にも分泌されているので、洗顔は朝、入浴時の洗顔のほか、3時ごろにも洗顔して下さい。少なくとも1日2回はしないと肌を清潔に保てません。また、洗顔の水は温度が高ければ高いほど洗浄力も高いのですが、高すぎると皮脂を取りすぎて逆効果になることもあります。なので、洗顔時の水の温度は35度～40度のぬるま湯がおすすめです。

まとめ：洗顔する回数：1日2回は絶対に洗顔すること。朝、夜の入浴時の他3時ごろに洗顔するとよい。

・ぬるま湯で35度～40度がベスト！

・POINT 1：人差し指と中指の腹で円を描くような感じに、力をいれず軽く軽く洗うこと

・POINT 2：蒸しタオルで毛穴をひらかせておく（2～3分程度）

※最後に必ず保湿すること!!!（石鹸の泡の洗い残しのないように）
ニキビはさわったり・つぶしたり・こすったりと刺激をあたえたと跡に残る可能性があります。

(8) 日焼け

日焼けすることにより、はだのバリアが低下したり、メラニンというシミやシワのもとがふえやすくなり、ニキビの跡がより濃くなる可能性があります。ほかにも日焼けは白内障やシミ・そばかす・肌の老化の原因にもなるのです。そんな日焼けをふせぐためにも、防止はつばが7cm以上のものをがぶりましょう。つばが7cmの帽子は顔にあびる紫外線の約70%をカットしてくれます。またサングラスをかけることによってそれだけ目が保護されます。しかし、色の濃いサングラスをかけていると、視界がくらくらするので、黒目の部分がひらき、一見上からしかそそがれていないような紫外線ですが、横からそそいでくる紫外線が入り込み、結局は目を傷つけてしまうのです。ですから、サングラスはUVカットの表示のあるもので、薄い色

のものをえらびましょう。また日傘にしても、日傘の布と肌がはなればはなれるほど紫外線カット率が低下します。

まとめ：・帽子はつばが7cm以上のものが理想。（なるべくつばの部分が広いものがよい）

・サングラスをかける。（UVカット表示があり、薄いものを使用する）

・日傘をもつときは柄の部分の短く持つようにこころがけること。

・ポリエステルと綿の混紡素材が紫外線を通しにくい。

日焼け後のAFTERケア

・冷水にひたしたタオルや冷水シャワー・氷などで日照りをしずめる（とにかく冷やすこと。）

・化粧水・乳液を与えて水分補給や水の蒸発をふせぐ（乾燥を防ぐケア）

・ビタミンCをとる。栄養のバランスのとれた食事をとる。←特にビタミン類（肌を生き返らせるケア）

※日焼け止めはこまめに塗りなおしましょう。最低でも2時間に1回は塗りなおすこと。

4 自律神経UP法

自律神経とは体内調整をする神経のことです。この神経の調子がよければ健康ということになりますよね？自律神経をあげるには次のような方法があります。

① 規則正しい生活リズムをこころがける。

規則正しい生活を送るのが難しい人は……↓↓↓

・日光を浴びる。（朝起きた時や眠くなりやすい日中におすすめ）

→日差しをたっぷりあびることで体内時計がリセットされ、活動と休息のリズムが生まれます。

・ゆっくり大きく深呼吸する。

→自律神経には、交感神経と副交感神経があります。この2つの神経伝達のバランスによって、私たちの心や体の健康はコントロールされているのです。分かりやすく説明すると、交感神経は車でいうアクセル、副交感神経は車でいうブレーキのようなはたらきをしています。交感神経が優位になると、血圧が上がったり、心臓の鼓動が早くなったり、イライラしたり、眠れなくなったり、じっとしていられないというような症状がでます。要するに、車が暴走しているような状態です。副交感神経が優位になると、集中できなくなったり、ボーっとしてしまったり、何もする気が起きないような症状がでます。要するに、車が走っていかない状態です。さて、その交換神経の緊張は大きな深呼吸をするだけでもかなり改善されるのです。

・イライラしたときはハーブティーかホットティー・カルシウムをとるのもクラシックをきくのもよい。

→ストレスは自律神経の天敵です。とにかく気持ちをおちつかせましょう。

・ぬるめの半身浴。(熱めのお湯は肌もいためます)

→夜の入浴はリラックスのためにも自律神経のためにも価値があります。

ぬるめのお湯につかることによって副交感神経の働きが促されるのです。

眠る1～2時間前くらいに入浴すると、ちょうど体温が下がり始め、入眠しやすくなります。

- ② 十分な睡眠をとる。
- ③ 糖分・アルコール・油分をひかえる。
- ④ イライラ・ドキドキを少なくし気持ちを平静に保つ。
- ⑤ 冷暖房をひかえる。
- ⑥ 病気は早めに治療する。
- ⑦ 食事は一定の時間に、不規則になりがちな夕食も午後8時までにはとる。

IV 結 論

当たり前のことなのかもしれませんが、ニキビを治す＝体を健康な状態に保つということが1番大切なのです。つまり、肌が綺麗な人とはとても健康的な人なのかもしれませんね。また、ちょっとしたことで、体の健康を保つことができるのです。日頃のちょっとした気遣いをつみかさねることにより、ニキビを治すことができたり、肌のキメを細かくすることが可能になるのです。なので、みなさんもちょっとしたことに気を使ってみて下さい。

V 感 想

数分のことや、〇〇をやるついでに……といったことで、肌の状態がすごく改善されるということに驚かされてしまいました。当初、私はホクロについても調べたかったのですが、皮膚科の先生にホクロの資料はとても少ないと言われてしまい、調べられなかったのがとても残念でした。また、紫外線がニキビに影響を与えるということを改めて詳しく知ることができ、とても勉強になりました。また、今回紹介しました方法はみなさんも簡単にできることだと思うので、ぜひ試していただきたいと思います。私のこの自由研究がみなさんの役に立てたらとても嬉しいです。

VI 参考文献

- ・「ニキビ肌のためのスキンケア」 指導 日原 みどり (日原皮膚科クリニック)
企画 持田製薬株式会社
- ・「乾燥性肌、乾燥性皮膚疾患の方の正しいスキンケア」 本田光芳
企画 持田製薬株式会社
- ・ <http://www.aguriya.co.jp/proherb/data/indexs.html>
- ・ <http://www.health.ne.jp/>
- ・ <http://www.nevis.jp/p4.html>