

●第4条

紫外線対策と保湿を徹底し、皮膚の老化を遅らせる

●男性が軽視しがちな皮膚の老化

毎日の生活のなかで体力の衰えに気づいたときは、適度な運動を始めるなど、何らかの老化対策を講じるだろう。また、血管の老化にともなう動脈硬化を指摘されれば、食生活を改善するなど積極的な取り組みを行うはずだ。

ところが、男性の場合、アンチエイジングの努力を怠ってしまう箇所がある。それが「皮膚」である。「シワは男の年輪だ」などともいわれ、男性は女性と比較してスキンケアを疎かにしがちだ。

しかし、じつは年齢を重ねるほど、皮膚の手入れが必要になる。それを怠ると、シミやシワが増えるばかりでなく、さまざまな皮膚疾患を招いたり、皮膚ガンを発症するリスクも高まってしまふ。

●加齢が原因の「自然老化」

皮膚の老化には二つの原因があるという。老化にともなう皮膚疾患に詳しい、北青山Dクリニクの福永麻紀医師はこう説明する。

「皮膚の構造は、いちばん外側から表皮、真皮、皮下組織という三層から成っています。真皮の大部分は、網目状に張り巡らされたコ

ラーゲンと、弾性を持ったエラスチンという、タンパク質の一種で構成されています。そして、その隙間を埋めるようにして、水分を豊富に含んだヒアルロン酸などのムコ多糖類（ゲル状の物質）が存在しています。

加齢は真皮層を構成しているこれらの物質を減少させるため、皮膚のハリや弾力が低下していきます。また、新陳代謝も低下するため、およそ二週間のサイクルで表皮の上層へ押し上げられて剥がれ落ちるはずの「死んだ細胞」が表皮に停滞します。このように加齢が原因でシワやたるみが表れる老化を『自然老化』といいます。

●紫外線による「光老化」が怖い

年を取るにつれて徐々に皮膚が老化するのは、誰もが避けては通れぬ道だ。しかし、もう一つの原因、日焼けによる皮膚の老化である「光老化」は、ケア次第で、ある程度は防ぐことができる。

「紫外線は、波長によってUV-AとUV-B、それに地表には届かないUV-Cの三種類に分けられます。UV-Aは、真皮まで届いてコラーゲンやエラスチンを破壊しま

す。また、UV-Bは表皮層にとどまり、日焼けの状態にさせ、さらには細胞を傷つけてシミを発生させます。

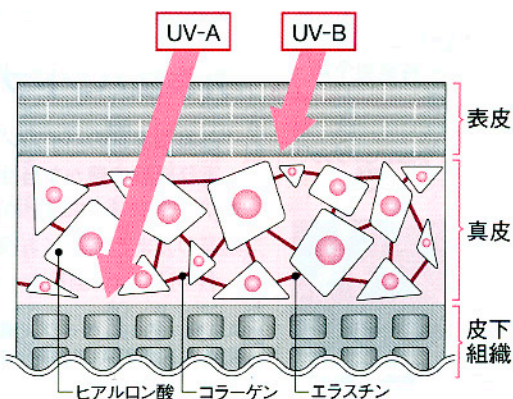
そして、これらの紫外線が細胞内外で吸収されるときに発生する活性酸素は、細胞のDNAを傷つけ、皮膚ガンの大きな原因ともなるのです」（福永医師）。

●乾燥が続くと、感染症を誘発も

最近、皮膚を老化させる原因としては「自然老化」よりも「光老化」の影響が格段に大きいことがわかってきた。老化シワやシミというばかりでなく、皮膚ガンのリスクも高まるとしたら、スキンケアの重要性は明らかだ。

そこでまず始めたいのが、紫外線対策。外出する際には、面倒でも必ず日焼け止めクリームを塗るようにする。さらに、乾燥しがちな皮膚を保護するためには、保湿を欠かさず行う。表皮層の最も外側に位置する角質層が乾燥した状態が続くと、細菌などが侵入しやすくなり、感染症を招きやすικάらだ。

「痒みをとまなう老人性乾皮症という疾患がありますが、これは四



〇代ぐらいからでも表れる場合があります。また、強い痒みのある硬貨大の湿疹がいくつも表れる貨幣状皮膚炎を発症することもあります。老化にともない、顔だけでなく全身の皮膚が水分を失っていくので、お風呂上がりなどに保湿剤を塗るようにならなう。スキンケアとともに、皮膚に有効なαリポ酸やコエンザイムQ10などのサプリメントを摂るのもよいでしょう」（福永医師）。

ただし、痒みがいつまでも続くようであれば、糖尿病などの疾患が隠れているかもしれないので、早めに専門医を訪ねてほしい。

（医療ライター・渡辺紘）