

紫外線から肌を守る

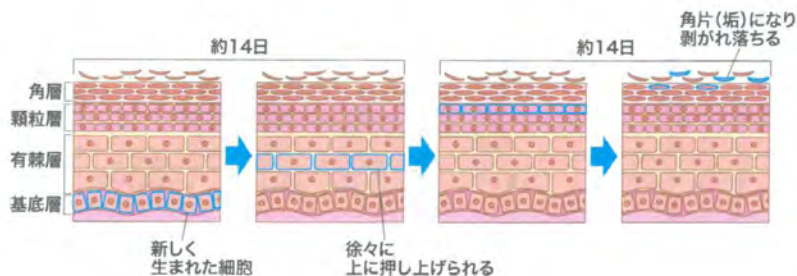
「焼かない」「うるおす」が鉄則

紫外線や乾燥など、肌を傷めつける条件がいっぱいのなかで、走るランナーにとって髪の毛とともに深刻なのが肌の悩み。ここでは肌ケアの基本を紹介する。

紫外線によるターンオーバーの乱れがシワ・たるみを引き起こす

人の細胞はつねに生まれ変わっている。これがターンオーバー（新陳代謝）と呼ばれる現象だ。この生まれ変わりのサイクルが停滞するとさまざまな不調が発生する。肌のターンオーバーのサイクルは肌環境が正常な場合は、約28日といわれ、この期間内に肌細胞は生まれ変わる。このサイクルが乱れると肌環境は悪化して、シワ、たるみ、シミ、くすみ、肌荒れなどの肌トラブルが発生しやすくなる。また、ちりめんジワと呼ばれるような浅く、細かいシワは、ターンオーバーの乱れによって生じるといわれている。

ターンオーバーサイクルを乱す原因のひとつが紫外線だ。紫外線対策なしに紫外線を浴び続けると、ちりめんジワが増大し、それらがいつの間にか修復不可能な深いシワへと移行してしまうのだ。



肌のターンオーバー正常化が健康な肌キープの秘訣!

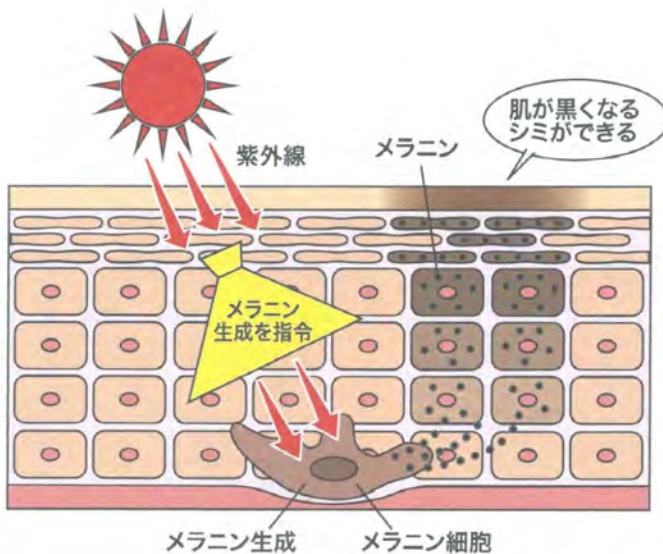
肌のターンオーバーは皮膚の表皮と呼ばれる部分で繰り返される。肌の奥深くで生まれた細胞は、約14日間かけて皮膚の表面に押し出され、角質細胞へと変化して角質と呼ばれる層をつくり、肌を守る。約14日後に寿命を迎え、垢として剥がれ落ちていく。

紫外線によってメラニンが狂暴化!

日焼けやシミ、そばかすの原因物質であるメラニンとはかく悪者扱いされがち。しかしじつはこのメラニン自体は肌を守るために生成させる、肌にとって必要不可欠な存在。

本来、メラニンは紫外線を吸収して肌への影響をやわらげたり、紫外線にさらされることで発生する活性酸素から肌を守るためにつくられる物質なのだ。そのため、メラニン生成が滞ると、肌は大きなダメージを受けてしまう。

問題はメラニンが黒褐色の色素であるため、メラニンが過剰に生成されると、肌が黒くなったり、シミやそばかすができてしまう点だ。要は、シミやそばかすの発生を防ぐ最善策は、つねに肌を紫外線からガードして、できるだけメラニンが生成されないような環境をキープすることと言える。



日焼けで肌が黒くなるしくみ

紫外線を浴びると、表皮細胞で活性酸素が発生。活性酸素の害を緩和し、肌細胞を守ろうと情報伝達物質が働き、メラニン色素を作り出す細胞「メラノサイト」に、「肌の色素を濃くして、肌を守れ」という指令を出す。指令を受けたメラニン細胞は、メラニンをつくり、黒褐色の色素が肌表面に押し上げられ、その結果シミやそばかすができてしまう。

日焼け止めは 使い方に要注意

秋から冬になると太陽の位置が低くなるため、全身への紫外線の照射面積は大きくなる。そのため、秋以降も屋外を走るときには、たとえ曇り空であっても、日焼け止めを肌に塗っておくなくてはならない。

日焼け止めは、SPF指数の高いものほど肌の奥深くまでダメージを与えるUVAのカット率が高く、PAの+の数が多ければ肌表面をやけどのような状態にしてしまうUVBのカット率が高くなる。発汗が多い場合には、ウォーターブルーフであっても最低でも1時間に一

度は塗り直すことが理想だ。ただし、塗りっぱなしは肌に大きなダメージを与える。日焼け止めには含まれる「酸化チタン」という成分は、肌に長く残しておくと活性酸素を発生させて肌を酸化させてしまうからだ。そのため、室内に戻ったらできるだけ早く洗顔フォームを使って顔を洗って、肌に酸化チタンが残らないようにしよう。ただし、肌をゴシゴシこすって強い刺激を与えるとしわができてしまうため、洗顔フォームはしっかりと泡立てて、肌をできるだけ刺激しないように優しく洗おう。

肌ケアの基本は「保湿」

肌を活性化させ、肌荒れを改善するために効果的なのは「保湿」。乾燥は肌のコンディション悪化の最大要因だからだ。また、日焼けをすると肌の乾燥が悪化するため、いつも以上に保湿に気を遣う必要がある。

また、紫外線を浴びた後は肌が赤くなっている可能性は、日焼けをしている可能性は大。トレーニング後には、冷蔵庫に入れて冷やした濡れタオルなどを使って肌を冷やし、その後化粧水美容液乳液の順に肌に塗っていく。

ただし、日焼けや肌荒れがひどい場合には肌に刺激を与えず、乾燥状態が改善してしまつた後、塗布するのは化粧水だけにしようが無難。日焼けで肌がほてっているといった場合は、肌が濡れたら化粧水をつけることを何度も繰り返す、コットンに化粧水を含ませて肌の上に置くといった方法で、徹底的に保湿を行おう。



汚れをしっかりと落とし、あとは保湿を。乾燥は肌を傷める元凶だ

ダメージカバーのスキンケアの基本

- 四季を通じて、曇りのときでも日焼け止めを塗る
- しっかり食べて・寝て・動いて快適に過ごすことで活性酸素の発生を少なくさせる
- 肌を乾燥させない
- 美白用化粧品を予防美容として使用する
- 泡立て洗顔、二度洗いで肌に日焼け止めを残さない

かんきつ類を食べたら、ランニングはストップ

肌ケアにおいて注意したいのが「ソラレン」という成分だ。このソラレンは、紫外線に過敏に反応し、肌にダメージを与えてしまう「光毒性」という性質をもち、含有する食品を食べた後に紫外線を浴びると、シミ、色素沈着や肌荒れを引き起こしやすい。

とくにソラレンの含有量が多いのは、レモン、オレンジなどのかんきつ類。そのほか、キウイ、キュウリ、パクチーなどにも多く含まれている。ひと昔前にキュウリパックが流行ったが、肌にソラレンを付着させてしま

うため、肌ケアとして好ましい方法とは言えない。また、それらを食べる時間帯には注意が必要だ。ソラレンは体内に摂り込まれてから約10〜11時間は体内にとどまると言われていたため、ソラレンを含む食品を食べるなら、日が沈む夕方以降に食べるのがソラレンの肌への害を受けないためには理想と言える。



かんきつ類に含まれるビタミンCは肌ケアに役立つ栄養素なのでたっぷり摂りたいところだが……