

アンチ・エイジング・レター アンチ・エイジング・レター

13/03/22

話題のアンチエイジングを知ろう！！

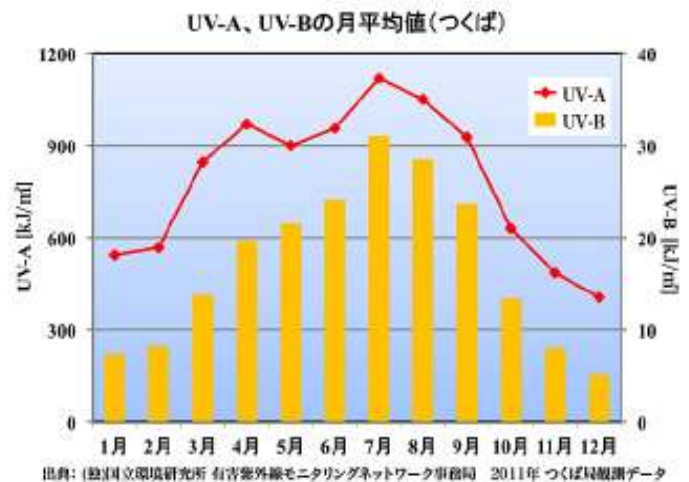
第4号

美容と健康のために紫外線はカット！

3月から紫外線増加!!!

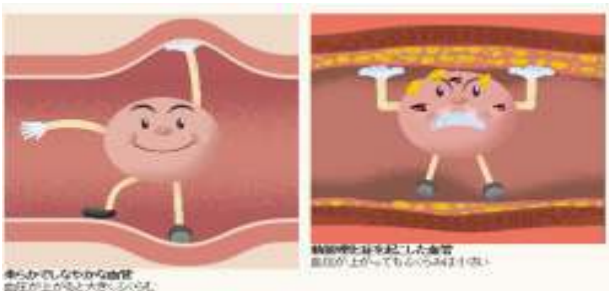
日差しが心地よい季節ですが、紫外線は活性酸素を増やす大きな原因の一つです。冬は日差しが弱いので肌はメラニン色素が減って白くなり、紫外線への防御機能が弱まります。皮膚に悪影響をおよぼす有害な紫外線にはUV-AとUV-Bがあります。皮膚の老化現象の「しわ」はUV-A、「しみ」はUV-Bが大きく関与します。皮膚がんをひきおこす原因になるのもUV-Bです。また、紫外線は目の水晶体を痛め易く、白内障の要因にもなります。3月以降、紫外線の影響で肌が荒れたり湿疹が出たりする「光過敏症」も増えてきます。外に出るときは帽子や日傘、サングラスの使用、日焼け止めクリームを塗るなどして紫外線予防しましょう。

紫外線からの肌の老化予防には、食事と睡眠も大切です。活性酸素を抑えるには抗酸化力を高めるビタミンA、C、Eやポリフェノールなどの栄養素を含む食品が効果的です。緑黄色野菜、木の実、果物類、緑茶、大豆などがあります。また規則正しい生活、特に質の良い睡眠を確保することも大切です。



あなたのからだ本当は何歳？（その3:血管年齢について）

血管年齢を測定しましょう!!



体を健康に保ち、脳梗塞や心筋梗塞を予防するには血管をできるだけ若く保つ必要があります。血管年齢は動脈硬化の状態を知る目安とされ、実年齢より大幅に高い場合、動脈硬化がそれだけ進んでいると判断できます。「別に今、何ともないし大丈夫！」と楽天的に考え放置しているかもしれません。それは動脈硬化には自覚症状がほとんどないからでしょう。

しかし、気づいた時にはもはや手遅れ・・・という可能性も高いのです。健康な動脈は弾力があり、酸素と栄養を血液に乗せて全身に運んでいます。老化によって血管壁が硬くなり厚みを増し、血液の通り道が狭くなります。その結果、酸素や栄養の供給不足になり、内臓機能の低下やシミ、シワなどの原因にもなるのです。「脂っこいものや、お酒が大好き、甘い物が大好き！」という方は若くても血管年齢はかなり高いといわれています。血管年齢が実年齢より10歳以上も高い方はかなり危険な状態で早急に対策が必要となってきます。まずは自分の血管年齢を測定してみましょう!!