

# ひやくそうえんけんこう 百草園健康だより

## 紫外線が強くなる前がベスト！肌のくすみ原因と対策

■日焼けしたお肌でもなごむ肌  
肌は暗く感じるのは何故？

一般的に肌の色やツヤが悪く、透明感がなくなった状態を「くすみ」と言います。肌の明るさが失われ、顔全体がだんだん暗く見えるようになってしまつたのです。くすんだ状態を放っておくと、肌老化につながることもあるので注意が必要です。

例えば……

- ①いつものファンデーションがなじまず、浮いているように感じる
- ②メイクしたてなのに顔色が悪く見える
- ③首の色に比べて、顔の色が暗く見える
- ④肌ハリやツヤがない

など、1つでも当てはまることがあれば、肌がくすんでいる可能性があります。

■くすみには4つのタイプがある

①血行不良くすみ  
肌が浅黒く暗く見えるくすみ。疲れやストレス、睡眠不足や冷えが原因で、血流が滞って肌の組織や細胞に十分な栄養が行き渡らなくなるために起こる症状です。血液やリンパの流れが滞ると、体中の組織や細胞が十分な酸素や栄養分を受け取ることができず、「くすみ」といった形で表に出てくるわけです。

②メラニンくすみ  
肌が茶色く見えるメラニンくすみ。原因は、紫外線。紫外線を受けると肌を守るた



めに表皮の基底層にあるメラノサイトがメラニンを作られます。通常、このメラニンはターンオーバーによって古い角質とともに排出されるのですが、過剰に作られてしまったり、ターンオーバーの周期が乱れたりすると顔色を悪く見せてしまうのです。

③糖化くすみ  
こちらのくすみは肌が黄色っぽくなるのが特徴。糖化、たんぱく質が結びついて黄色く変化する「糖化反応」によって起こります。主な原因は加齢ですが、糖質の高い食事をしている人も要注意です。

④毛穴が詰るくすみ  
毛穴の黒ずみや汚れによって肌がくすんでみえる状態。過剰な皮脂分泌やクレンジングでのメイク落としが不十分な場合に起こります。過剰分泌された皮脂にほこりや汚れが付き、毛穴に詰まった角栓が酸化して顔全体がくすんで見えてしまつたのです。

■くすみタイプに合わせた対策が有効

①の血行不良くすみの対策  
血液の流れを良くするケアが必要です。ポイントとは体を冷やさないこと。しっかり湯船に浸かるとか軽い運動（ストレッチやウォーキング）をするだけでも十分効果があります。冷たい飲み物は控え、常温もしくは温かい飲み物をこるよう心がけましょう。



②のメラニンくすみの対策  
メラニンを作らせない、つまり紫外線をカットすることがポイントです。日焼け止めは年間を通じて使うのが理想的です。日焼け止めが苦手な方も、せめて春分から秋分までは塗るように心がけましょう。日傘や帽子、サングラスなども有効です。また、洗顔の際に「シリコン」が入っていることでメラニンは生成されてしまうので、たっぷりの泡で優しく洗ってください。

③の糖化くすみの対策  
糖化のくすみは、食生活を直すことが重要です。例えば、白米より玄米、うどんよりそば、白砂糖より三温糖など、色の白い食品より色のついでい食品の方が、糖質の摂取量を抑えることができます。また、ご飯やパン、揚げ物などはなるべく控え、野菜を中心にネバネバ食品、海藻などを摂ると効果的です。

④の毛穴が詰るくすみの対策  
毛穴の汚れを取り除くことが大切なので、クレンジングの洗顔料を使ってしっかりと洗うようにしましょう。毛穴の汚れの原因を知り、皮脂過剰によるものなら、油の多い食べ物を控えるようにします。さらに、ビタミンCを多く含む食べ物を摂ることもオススメです。皮脂過剰は、乾燥が原因で起こることもあるので、保湿をしっかり行うことも効果的です。



## 頑張っているあなたへ 小さなメッセージ

「ガンバレ！ 新入社員」

先月入社式を迎えた若者たちの多くは『ゆとり世代』と呼ばれています。ゆとり世代とは、「学習指導要領に「ゆとり教育」が盛り込まれた2002年度から2003年度において学校教育を受けた世代。生年に換算するとおよそ1988年から2000年ごろまでに生まれた人々」のことです。

入社した当初、上の人から「ゆとり」と呼ばれ、何となく不愉快な思いになった人もいるかもしれません。でも、こういう私だって、若い頃は「新人類世代」と言われて「あいつら一体何を考えているのか全く分からん！」となかなか理解してもらえなかったものです（笑）

何だか今も昔も変わりませんね。世代の溝は埋めることができないのかも知れませんが、いつの時代だって上の人は「今の若いもんは……」と若者の価値観にけちをつけたがるもの。裏を返せば、君たちの若さがうらやましくて仕方がないので、これはもう世の常と受けとめましょう。

口ではキツイことを言うかもしれませんが、心の底にはちゃんと「愛情」を持っています。今分らないことでも何年か経った頃、ストーンと自分の中に入ってくるかもしれない。ガンバレ！ 新入社員。



## 今更聞けないカタカナ語 「ダイバーシティ」 「一人ひとり違うからこそ素晴らしい」という意味

「多様性」を意味し、最近ではビジネスの人事の世界でよく使われます。個々の社員がもつさまざまな違い（性別・国籍・年齢・職歴など）を企業が受け入れ、むしろそれを競争力向上に生かしていこうとする考え方や取り組みのことを指し、ダイバーシティ・マネジメントと呼ばれることもあります。また、ビジネスだけでなく、生活スタイル、宗教、価値観などでも多様である事を指す場面で使われます。同じように「バラエティ」も多様性と訳されますが、こちらは「種類が豊富な」といった意味合いに使われます。



## 読めば トクする 裏ワザ大百科 「洗濯ネット上手な使い方」

洗濯ネットの上手な使い方は、洗うもののサイズや素材に合ったものを選ぶことです。サイズが大きすぎたり小さすぎるネットを使うとかえってシワが多くなってしまふこともあります。

傷みやすいものや色柄ものも裏返しにしてからネットに入れるのがおすすめ。デリケート素材は傷み防止効果の高い「細かい網目」のネットを使いましょう。

また、大きめのネットにパンパンに入れると汚れ落ちが悪くなってしまいますので、容量の7割程度をこころがけるとよいでしょう。

衣類のボタンやファスナーは閉じておきます。Yシャツはシワ防止と襟・袖汚れの対策として、裏返してボタンを2、3箇所留め、ネットにちょうどよく入る大きさに畳んで入れます。

干すときに、そのまま干せば日除けや目隠しとしても使えます。四方をピンチで留めてセーター干しネット代わりに使えます。



—子宝相談/婦人病・自律神経失調症専門—  
ひとりひとり、体質や症状の現われ方は異なります。お客様の不調をお伺いし、最適かつやさしく効く漢方薬をおすすめ(処方)いたします。 お気軽にご相談下さい。  
近鉄藤井寺駅北側 ご相談電話 0120-56-1328  
**漢方百草園薬局**

ごはんに含まる

### 糸内豆とほうれん草炒め にんにく風味

材料(1人分)

糸内豆	1パック
茹でたほうれん草	50g
にんにく(チューブ)	1cm
しょうゆ	小さじ1弱
みりん	小さじ1弱
ごま油	適量

#### 糸内豆

たんぱく質  
糸内豆4倍  
食物繊維  
レシチン  
ビタミンB群、Eなど



#### ほうれん草

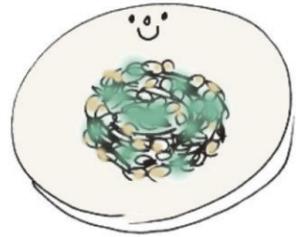
栄養価の高い  
緑黄色野菜です。  
ビタミンC、E、K、β-カロチン、  
カリウム、カルシウム、  
マグネシウム、リン、鉄など  
ミネラルも  
豊富!!



つくりかた

1. ほうれん草は食べやすい大きさに切る。  
(茹でたもの)
2. フライパンにごま油を入れ、  
にんにく、ほうれん草を炒める。
3. 糸内豆、しょうゆ、みりんを  
加えて炒めたら  
できあがり!

お好みで  
白いごまやネギ、一味唐辛子などを  
加えてもおいしい!!



# 知ったかぶり生活情報 低反発?高反発?理想のマットレスの選び方

ぐっすり眠れず、疲れが取れない。朝起きると体が重い……。それはマットレスに原因があるのかもしれませんが。枕と同様、快眠に欠かせない寝具であるマットレス、睡眠中の体全体を支えてくれる大切なアイテムです。

## 「良質な睡眠」と「寝返り」

健康な人は一晩に10~30回ほど寝返りをして、体の下になっていた部分の血行を取り戻しています。そのため、スムーズに寝返りができないと、肩や腰など体圧がかかる場所に負担がかかり、肩こりや腰痛などの原因になってしまいます。安眠には「寝姿勢の安定」と「寝返りが楽」という2つの条件が必要です。



## 寝姿勢と寝返りのチェック

寝姿勢の安定は、仰向けと横向きでチェックします。仰向けの状態は、筋肉に余計な力が入らず、リラックスして眠ることができます。姿勢としては自然に立っているときと同じで、首から背骨、腰にかけてゆるやかなS字カーブが保たれているのが理想です。

横向きでは下になる肩を少し前に出して、マットレスに寝てみます。その時に、顔の中央を通るラインと胸~腹の中央のラインが、床に平行であることが大切です。2つのラインが曲がっていたりずれているときは、マットレスの硬さや枕の高さが合っていない。



寝返りのチェックでは、まず両肘を曲げて腕を胸の前でクロスし、両手のひらを反対側の鎖骨にあてます。次に両膝を直角に曲げます。この姿勢で上半身と下半身が一体になり、腰や脚に余分な力を入れなくても寝返りできれば、理想的なマットレスといえます。

## 「低反発マットレス」と「高反発マットレス」の違いとは?

マットレスや枕に使われる素材で、「低反発」は人気があります。低反発マットレスは、体の重さによって自然に沈み込むのが特徴で、包み込まれるような寝心地を感じます。また、体圧が分散されるため、腰や肩など体の一部だけに圧力を感じることもありません。

しかし、体にフィットしやすい低反発マットレスは、寝返りがしにくい傾向があります。また、素材の特徴として温度変化の影響を受けやすく、夏は柔らかく、冬は硬くなって体温で温まるまでフィットしないのが難点です。さらに、通気性がよくないものもあり、高温多湿の日本では湿気がこもりやすくなるため、こまめな手入れが必要になります。



一方、「高反発」のマットレスは、一度体圧で沈んだあとに、体圧を均一に分散させて体を押し上げる力が働きます。この力が睡眠中の体をほどよく支え、寝返りをしやすくしてくれます。

## 「通気性」や「耐久性」もマットレス選びのポイント

近年は、スポーツ選手が使っていることで、価格はやや高めながらも高反発マットレスに注目が高まっています。高反発の素材はさまざまですが、温度で変化することがなく、通気性が非常に高いことが特徴です。また、通常のマットレスや低反発マットレスに比べ、長く使用してもへたりにくく復元力があり、耐久性が高くなっています。マットレス選びの大事なポイントは、「硬すぎず、柔らかすぎない」、「寝返りがしやすい」、「通気性が高い」ことですが、加えて「耐久性」や「手入れのしやすさ」も重要です。

硬さや柔らかさの感じ方は、人によってさまざまです。マットレスを選ぶときには、なるべく店頭などで実際にその寝心地を試みましょう。仰向けに寝るだけでなく、横向きに寝てみたり、スムーズに寝返りできるかどうか試してみてください。

快眠を手に入れるために、自分に合うマットレスを見つきたいものです。



# 雑学の小部屋

## ひどく酔っぱらうことをなぜ泥酔という?

昔から「酒は百薬の長」といいます。しかし、酒に強いからといって、毎晩深酒していたのでは、肝硬変やアルコール中毒になる危険性が高まりますから、自分の適正飲酒量を守ってほしいもの。

さて、ひどく酔っぱらってしまうことを「泥酔」といいますが、この「泥」とは、実は空想上の虫の名前なのです。この虫は、南の海にすんでいます。骨がなく、水の中では生き生きと生きていますが、水がなくなると酔ったようにフニャフニャになって、泥のように積み重なるのだそうです。

この泥虫が水を失ったときの様子、人間が酔いつぶれた姿が似ているので「泥酔」という言葉ができました。



# 旬の食材と栄養成分「らっきょう」

原産地は中国で、平安時代に伝わりました。生らっきょうの旬は、5~7月頃です。栽培1年目は粒が大きく、2年目には分球するため数が多くなりやや小粒になります。

栄養成分は、カリウム、カルシウム鉄などのミネラルやビタミンB1、独特の香りのもとである硫化アリルが含まれています。

効能が高いのでらっきょうの一日の摂取量は「5粒」が目安とされています。

硫化アリルは、動脈硬化、脳梗塞などの生活習慣病を予防します。さらに血液をサラサラにして、冷え性の改善をします。

強い抗菌作用があるので風邪やアレルギー性皮膚炎の改善にも働きます。アリシンはビタミンB1を活性化するので病原菌に対する「殺菌効果」を高めます。



# 実践 美容のミニ情報

入浴中の体洗いでは、両脚の内側はつま先からそけい部に向かって、外側は腰の下からつま先に向かって洗いましょう。「気」の流れに沿って洗うので、老廃物や余分な

## 下半身は気の流れに沿って洗うとスッキリ!

- 水分が流れて、脚がスッキリします。
- いつもより少し強めにこすることがポイントです。

