

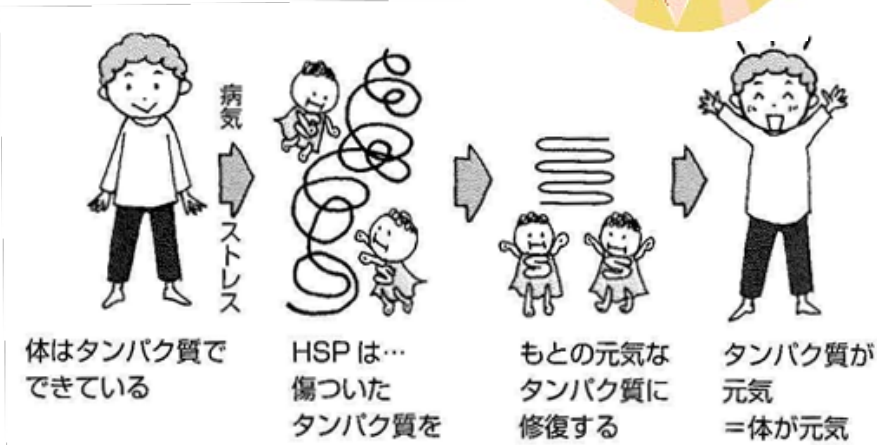
# 見逃せない美肌対策

紫外線が強くなり、お肌のシミやしわが気になる方も増えてきているのではないのでしょうか。最近テレビ番組等でも話題のヒートショックプロテインを増やし、美肌になる方法についてご紹介いたします。是非実施してみてください。

## ◆◇ヒートショックプロテイン(HSP)とは？

ヒートショックプロテインとは傷んだ細胞を修復してくれるタンパク質の一種です。英語表記 Heat Shock Protein の頭文字をとって HSP と呼ばれています。

ヒートショックプロテインは 1960 年代に、熱による刺激が加わる事で増えるタンパク質として発見されました。ヒートショックプロテインには様々な種類があり、ある種のヒートショックプロテインには心臓や消化器など様々な臓器を守ってくれることが報告されています。またある種のヒートショックプロテインにはお肌においてシミやしわを防いでくれることが明らかになっています。この時期は特に紫外線や物理的な刺激などの様々なストレスによって肌のタンパク質が壊れ、うまく働かなくなってしまいます。そんな時にヒートショックプロテインは壊れたタンパク質を元の構造に戻したり、壊れたタンパク質を除去したりしてくれます。



出典：ヒートショックプロテイン加温健康法(法研)

## ◆◇ヒートショックプロテインを増やすには？

ヒートショックプロテインを家庭での入浴により増やす簡単な方法をご紹介します。体調をみながら週に2回を目安に実施してみてください！※心臓などに疾患のある方は、医師に相談してください。

### 入浴前の準備

- ・バスタオルと着替えは、浴槽からすぐ手が届く範囲に置いておく。
- ・入浴前に浴槽のフタを開けたり、床や壁にシャワーをかけて浴室内を温める。(イメージとしてはサウナのような状態)
- ・お湯の温度は 40℃から 42℃に設定する。
- ・入浴前に舌下で体温を測定する。
- ・汗をかいて水分が失われるので事前に十分な水分補給を行っておく。

### 入浴時

- ・手、足、体(心臓に遠いところから)かけ湯をする。
- ・浴槽には足から手、体の順にゆっくりと浸かる。
- ・湯に浸かりながら舌下で体温を測る。38℃まで体温を上げるのが理想。
- ※お湯の温度と入浴時間の目安  
42℃→10分、41℃→15分、40℃→20分
- ※血行促進作用のある入浴剤使用の場合は 40℃→15分を目安。
- 参考；ヒートショックプロテイン加温健康法(法研)

### 入浴後

- ・温かい服(靴下や上着)などで 10～15 分保温する。
- ※ヒートショックプロテインを増やすために一番大切なことは最後の保温です。体温を 37℃に保つことで体内のヒートショックプロテインが増えるので、体の水分はしっかりとふき取り、体が冷えないように衣類を身に着け、冬は暖かい部屋で、夏は冷房をつけずに自然の風や扇風機でゆるやかに熱を冷まし、最低 10 分保温をします。
- ・水分補給には冷たいドリンクを避け、常温もしくは温かい飲み物で補います。冷たいドリンクは保温後に飲むようにしましょう。
- ※夏場はのぼせや脱水症状にご注意下さい！



## ◆◇ビタミンなどの補給も忘れずに

お肌の弾力を担うコラーゲンを作るためにはビタミン C が必要不可欠な存在です。またビタミン C にはシミの元になるメラニンの生成を防ぐ働きがあります。そしてビタミン E にはお肌の酸化(サビつき)を元に戻してくれる働きがあります。この時期は暑くて食欲がなく、食生活が偏りがちですが、食生活にも気をつけましょう。

相談できるくすりやさん

## フジカワ調剤薬局

東みよし町屋間 923-1  
Tel 0883(79)2014