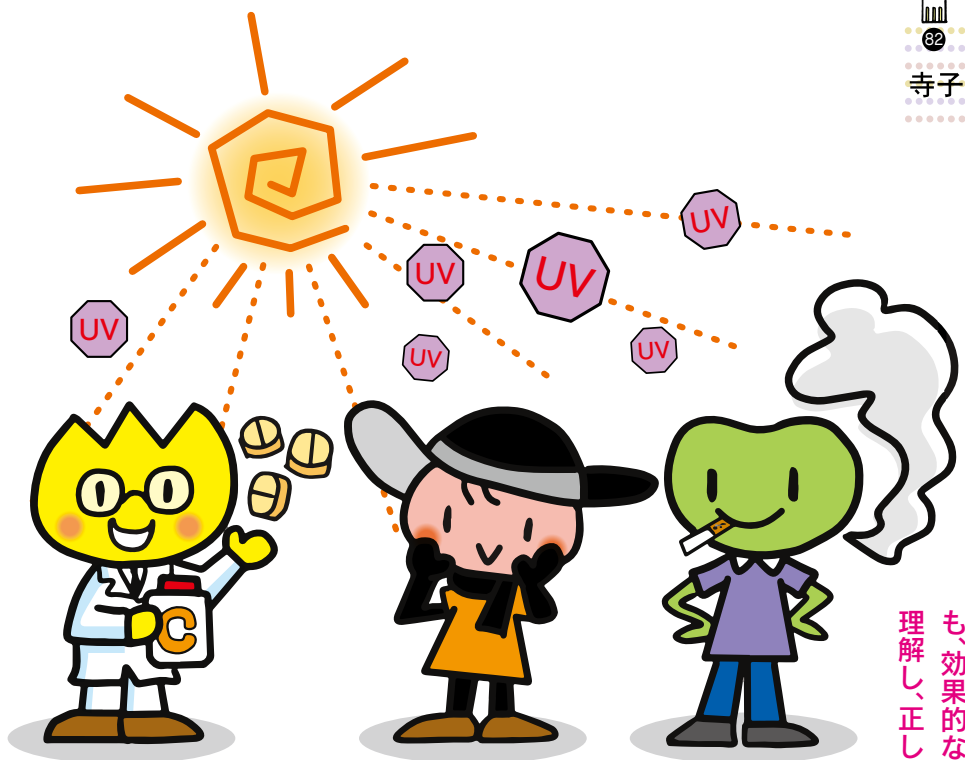


紫外線対策にビタミンCを

そろそろ紫外線が気になる時期です。日焼け止めなどでUVケアをするのはもちろん、プラスαとして栄養面での日焼け対策も必要になってきます。中でも、効果的な栄養素はビタミンCです。ビタミンCを理解し、正しく摂取して夏を乗り切りましょう。



ビタミンCとは

ビタミンCは、主に野菜などに多く含まれる栄養素です。水溶性のビタミンで、水に溶けやすく熱や空気、アルカリなどで破壊されやすい性質があるため、洗う・切る・加熱するなどの調理で減少してしまいます。さらに、体内にためておくことができず、体内に入ると脳(特に下垂体)や副腎、心臓などの生命維持に関わるものに真っ先に使われてしまいます。そのため、肌にはなかなか効かせることができません。だからといって、1度に大量に摂取しても余分な量はすぐに排出されてしまうので、1日の必要量を3〜4回に分けて小まめに摂取することが、上手なビタミンCの取り方です。ただ、食事からコンスタン

トに摂取するのは難しいこともあります。その場合は、サプリメントで補うのがいいでしょう。

日焼けのメカニズム

紫外線は波長が短くエネルギーの高い光で、皮膚の深い部分にまで侵入して細胞にダメージを与えます。メラニンは紫外線の侵入を防ぐ効果があり、日焼けで肌が黒くなるのは人間に備わった防衛機能です。通常、皮膚の表面(表皮)は約4週間で全て新しく生まれ変わります。これをターンオーバーといい、過度のストレスやダイエット、加齢などでターンオーバーの期間が延びることもあります。が、表皮の生まれ変わりが遅くなると、古い皮膚が残ってシミやそばかすになってしまいます。ちなみに、直射日光があたって肌が黒くなり始めるのはだいたい12〜15分後からです。

ビタミンCの効能効果

①メラニン生成阻害作用
シミやそばかすは、主に日焼けによって皮膚に沈着したメラニン色素がそのまま残ってしまった結果です。

の予防に役立ちます。

ビタミンC摂取の注意点

ビタミンCの1日の必要最低限量は100mgです。仕事上のストレスが多い人や、たばこを吸う人は、ビタミンCが大量に消費されています。たばこ1本吸うたびに、ビタミンCが約25mgも消費されるという報告もあるので、喫煙量に適した量を取るといいです。
サプリメントでビタミンを摂取する場合、副作用にも注意が必要です。ビタミンCは水溶性のため、体内にたまりにくく副作用も起きにくいの

ですが、1日量が3000mgを超えると、胸焼けや下痢、吐き気、胃腸障害などの症状が出る可能性があります(体質によっては3000mg以下でもこのような副作用があります)。その他、腎臓結石ができません。この報告があるため、腎臓結石の経験のある方は、サプリメントを使う際には念のため医師や薬剤師に相談するようにしましょう。
以上のようなビタミンCの性質を理解し、バランスの良い食事と、不足分はサプリメントで補うなどして、夏の紫外線対策に活用してみてください。(羽後調剤薬局 長澤紀子)

人間の皮膚は紫外線の刺激を受けると、アミノ酸の1つであるチロシンが、チロシナーゼという酵素の働きによってメラニンという黒い色素に変わります。ビタミンCはこのチロシナーゼの働きを阻害してシミ・そばかすを防ぎ、透明感のある肌を維持する効果を発揮。そのため、美白効果が期待できます。

②抗酸化作用や免疫力のUP
仕事のストレスや激しい運動、あるいは喫煙により、体内に活性酸素がという物質ができます。活性酸素という、何か体にいい効果があるようなイメージがありますが、実際は体の細

胞や組織を酸化させてダメージを与え、老化を早めてしまう悪い影響があります。ビタミンCは、体内で発生した活性酸素を分解・排出して悪影響がないようにする効果があります。これを抗酸化作用といいます。また、白血球の働きを活性化して免疫力を高める効果もあります。

③貧血の予防
ほとんどの貧血は鉄不足によって起こります。貧血を防ぐためには鉄を摂取することが必要ですが、鉄は吸収されにくい性質を持っています。ビタミンCは鉄を吸収しやすい形に変化することで吸収率を高め、貧血

認定かかりつけ基準薬局リスト

中央支部

- まこと調剤薬局 ☎018-853-6277 ☎853-6288
- みさき調剤薬局 ☎0185-22-1102 ☎22-1103
- アイ薬局 ☎018-853-9821 ☎863-5851
- 青山薬局秋田駅前ピコ店 ☎018-832-6472 ☎833-7188
- あかね調剤薬局 中通病院前店 ☎018-893-5110 ☎893-5109
- アルヴェいわま薬局 ☎018-884-0911 ☎831-0911
- 勝又薬局 ☎018-834-3240 ☎834-3260
- グリム薬局 ☎018-832-0385 ☎832-0385
- 今薬局 ☎018-833-2205 ☎832-6481
- さわやか薬局新屋店 ☎018-888-8371 ☎888-8372
- 山王薬局 ☎018-863-6132 ☎823-0013
- すずらん薬局 ☎018-857-0770 ☎857-1616
- すずらん薬局 新屋駅前店 ☎018-874-9314 ☎874-9324
- すずらん薬局 泉店 ☎018-869-7780 ☎869-7781
- すずらん薬局 港北店 ☎018-816-0301 ☎816-0305
- すずらん薬局 土崎店 ☎018-880-2101 ☎880-2102
- すずらん薬局 厚生医療センター前店 ☎018-857-5777 ☎857-5200
- すばる薬局 ☎018-857-1422 ☎845-1545
- 専仁堂薬局 ☎018-835-4645 ☎835-4649
- 外旭川いわま薬局 ☎018-893-6555 ☎893-6556
- 中通六丁目薬局 ☎018-834-6037 ☎831-6909
- 那波薬局八橋店 ☎018-863-1521 ☎863-2788
- ハーモニー薬局 ☎018-831-3911 ☎831-3912
- 東通いわま薬局 ☎018-827-3300 ☎827-3301
- ほどの薬局 ☎018-865-2535 ☎865-2535
- みどりさわやか薬局 ☎018-866-7571 ☎866-4255
- みゆき調剤薬局 ☎018-892-6789 ☎892-6781
- 薬局エール 自衛隊通店 ☎018-847-3991 ☎880-1252
- 山田相談薬局 ☎018-863-0063 ☎865-3288

地域の皆様のために新しく作られた
“認定かかりつけ基準薬局”です



新マーク

処方せんの有効期限は
処方日を含めて4日間です。

秋田県薬剤師会

秋田市千秋久保田町6-6 TEL.018-833-2334
E-mail info@akiyaku.or.jp http://www.akiyaku.or.jp