

美容と健康は切っても切れない関係にある。体調がすぐれないと顔色も悪くなり、肌荒れをしたり、目の下にクマができたりする。そうした経験はだれしもあるだろう。

そもそも「美しい肌」の正体とは何か？

この問いに対して生体物理医学者の山野井昇先生は、次のように話す。

「美肌というのは、皮ふの組織である“細胞”が健やかに保たれている状態をいいま

す。人間が健康であるためには、約60兆個あるといわれる細胞の一つひとつが健やかである必要があります。細胞の新陳代謝がスムーズに行われているかどうかは重要な鍵なのです。細胞にたまった老廃物を排出し、身体にとって必要な栄養素を細胞内に取り入れる。それが美肌になる条件です」

昔から特に重要な栄養素とされてきたのはタンパク質、炭水化物、脂質、ビタミン、ミ

ネラルなどだ。これらの栄養素がうまく入れ替わり、新陳代謝が円滑に行われていれば、必然的に細胞も活性化して、健康的な肌になる。

美容と健康についての理論

は、時代とともに大きく変化してきた。たとえば、戦前・戦中の食糧事情の乏しい時代は、いかにして十分な食糧を食べるかという“摂取栄養学”が中心だった。しかし、戦後、経済成長に伴い食糧が国民に行き渡るようになると、

栄養バランスという視点が提唱されるようになった。いわゆる“バランス栄養学”である。次に現れたのはカロリーを中心を考える“カロリー栄養学”である。

さらに、“要素還元栄養学”という視点に移行した。これは人間にとってどのような栄養素が必要なのかを探ろうとする栄養学である。その結果として、足りないと思われる栄養素をサプリメントなどで摂取しようという流れ

美肌の追求に科学の目、

個々人で体質が異なれば、

補充する栄養も異なる





も生まれてきたのだ。

同時に最近では、一層広い視点から美容を探る研究もある。その中では、たとえば水素などは特に注目されている。

「水素は私たちの身体を構成する元素のひとつで、酸素、炭素に続き、3番目に多く、身体の約10%を占めています。地球上でもっとも小さく、細胞内や脳内までスムーズに入り込むことが可能です。しかも、分子量のサイズが大きくて細胞に浸透しづ

らい栄養素、たとえば、ビタミンA、C、E、ポリフェノール、カロテノイドといった抗

酸化物質と結合して細胞内に浸透させることもできるのです。また、老化の原因となる活性酸素を無害の水にするという、すばらしい働きもあります」

また、美容という観点からケイ素にも注目が集まっている。山野井先生が言う。

「ケイ素は最近注目されている元素で、皮ふや骨、血液

などにあり、不足すると皮ふ

のうるおいがなくなり、骨や血管が弱くなります。体内ではつくることができず、年齢とともに減っていくので、食事やサプリメントを意識して摂る必要があります」

このように美を探るための研究は進化を続けている。そして、個々人の体質にあった美容を科学的に提供できる時代に近づいている。

「体質や栄養状態には個人差があるので、不足している

栄養素もそれぞれ個人によ

り異なっています。ですから今後は万人向けの健康食品や化粧品の開発といった既存の流れからDNA解析に基づく個人の不足する栄養素を把握し、それを補っていく方向へと向かうのではないかと思います。そうなれば、ひとりひとりの悩みに合った美肌づくりができるようになります。アンチエイジングも現在より効果的に実現できるにちがいありません」



お話を伺った
やまのい のほる
山野井昇先生

生物物理医学者。東京大学大学院医学系研究科で40数年にわたり医療・健康・福祉・美容などの最先端研究に従事。著書は約20冊。最新刊に「生命の暗闘学」(IDP出版)がある。