



今月は……今一度「白髪について」

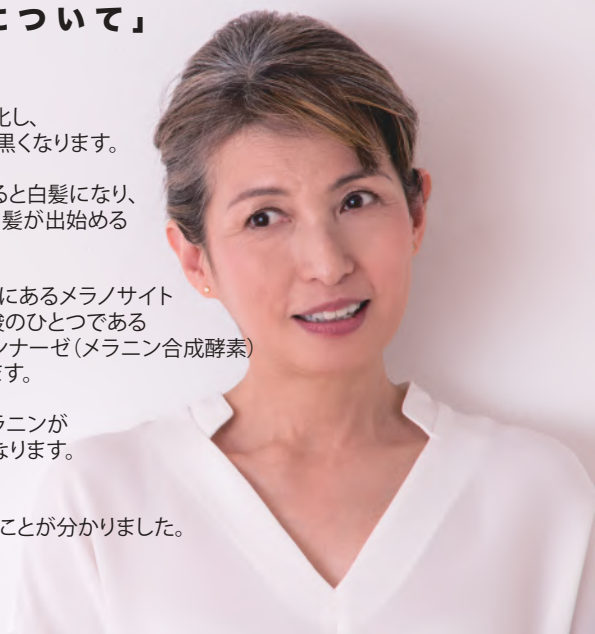
髪色はメラニンによって変化し、メラニンが多いほど毛髪は黒くなります。

毛髪からメラニンがなくなると白髪になり、一般的には35歳前後から白髪が出始めるといわれています。

メラニンは毛母細胞の並びにあるメラノサイト(色素形成細胞)で、アミノ酸のひとつであるチロシンを原料としてチロシナーゼ(メラニン合成酵素)の作用によりつくり出されます。

このサイクルが乱れるとメラニンが生成されず、毛髪は白髪になります。

また、近年、このサイクルにMITF遺伝子が関与していることが分かりました。



まゆちしき

白髪は抜くと増えるの？

「白髪は抜いても増えません」

白髪が1本生えてくると同じ毛穴、周りの毛穴から次の白髪が生えてきます。そのため、1本抜いたら増えるという錯覚を引き起こしてしまいます。白髪も健康な毛髪なので、無理矢理抜いてしまうと毛根に負担をかけてしまい炎症などを引き起こします。抜くよりも白髪の部分を短く切ることをおすすめします。

## 花粉症対策に効果的な食物

花粉症には腸内環境を整えて免疫のシステムを正常にしてくれる働きのある、乳酸菌、ビタミンD、食物繊維を含んだ食品が効果的とされています。

乳酸菌を豊富に含むヨーグルト、キムチ。アレルギーを引き起こす物質の一つヒスタミンの働き抑えてくれるDHA,EPAを含む青魚。

食物繊維が多く含まれているゴボウ、レンコン、きのこ類。

食品の中では梅干しにしか含まれていないとされるパリニン花粉アレルギー抑制効果が期待できるとされています。

花粉症の予防や症状を和らげる効果が期待できるとされているチョコレートに含まれるカカオポリフェノール等があります。

肌のバリア機能を低下させない様にしっかり保湿する事も大切ですが、毎日の食生活からも花粉対策をして、アレルギーに負けない肌作りを。

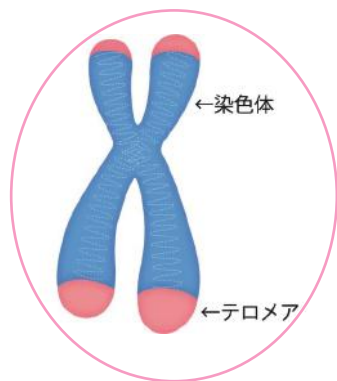
## スタッフコラム 『テロメア』

テロメアとは染色体の端にある塩基のことです。

テロメアは細胞分裂を繰り返す度に短くなり、数が減っていきます。一定数を下回ると染色体が不安定になり、分裂ができなくなると細胞老化になります。

テロメアが短くなると、遺伝子に変異しやすく、ガンなどの発症リスクも上がってしまいます。

テロメアは肌や体内の老化によるストレス、臓器細胞の老化、喫煙、肥満、高ストレスで傷つくと短くなりやすくなります。



そこで、イーラルの「プルミエ」です。

プルミエにはプルーン分解物とびわの葉エキスでテロメアを保護し細胞寿命を長らえる効果が期待できるんです。

テロメアはまだ増やせないなので、守ることが大切なんです。

後は生活習慣や食事に気を配りテロメアが傷つかないようにすることも重要です。

(八戸の里店 田中)