

## 【解答編】

問題 1 の解答 | **A** UVAチャドウィックさん  
による解説

地上に届く紫外線の95%はUVAで、しみやしわといった老化現象の原因になります。UVBは、肌を炎症させ、最終的には皮膚癌を起こします。UVCは、オゾン層で吸収されるので人体には直接の影響はないと言われています。よって、美容の敵はUVAで、健康の敵はUVBと言えます。日焼け止めに表記される「SPF」とはUVBを、「+」はUVAをどの程度防げるかを表したものです。ちなみに、UVBはガラスを通過できませんが、UVAはガラスを通過するので、室内だからといって安心するとしわやしみが発生する可能性があります。

問題 2 の解答 | **B** バリアゾーンチャドウィックさん  
による解説

肌の表面の角質層と顆粒層を合わせた部分は「バリアゾーン」と言われています。バリアゾーンには、皮脂を含んでおり、文字通り外からの細菌などをバリアする重要な役割もっています。健康な肌というのは、健康なバリアゾーンをもった肌と言っても差し支えないと思います。

問題 3 の解答 | **C** 約 50%チャドウィックさん  
による解説

年齢と共に水分を保つ働きをするコラーゲンの減少などを理由に、人間の細胞内の水分量は、新生児が約80%で、成人で約60%、お年寄りでは約50%と、徐々に減少します。肌の栄養素は、血液中の血しょうによって運ばれます。そして、血しょうの成分の約90%は水分です。水分不足になると血液中の血しょうが少なく、流れにくい血液になり、十分に栄養が運ばれなくなり、それが肌にも影響します。ですから、なるべく水分補給を行うようにしましょう。

問題 4 の解答 | **C** しわチャドウィックさん  
による解説

日本人の瞳は黒く、光を吸収しやすいため、ドライアイになりやすく、目の病気も引き起こす場合があります。また、ドライアイだと必要な涙の成分が足りなくなり、目に疲れがたまり、周囲の血行が悪くなります。血行が悪いと、問題3で解説したように栄養が運べなくなり、肌を乾燥させ、しわの原因になる場合があります。そこで、目薬をさすなどのドライアイ対策をすることも目元のしわ対策にはよいかと思えます。

問題 5 の解答 | **A** 水チャドウィックさん  
による解説

スポーツドリンクは、たくさん汗をかいた場合はよいのですが、通常時に飲む場合は中に含まれる糖分が肌の老化に影響するのでお勧めできません。また、問題3で解説したように、肌を健康に保つためには十分な水分補給が必要ですが、赤ワインなどのアルコールやコーヒーに含まれるカフェインは、利尿作用があるため水分補給には向きません。肌のための水分補給にベストなのは、ピュアな水です。

問題 6 の解答 | **C** ビタミンCチャドウィックさん  
による解説

しみは、紫外線などによって皮膚が炎症し、メラニン色素が肌に沈着してしまっている薄い黒色をした斑点です。ビタミンCは、そのメラニン色素の活動をストップする働きがあるので、ビタミンCを多く取ることは、しみをできにくくするのに有効です。ちなみに、ビタミンCを多く取ったとしても、タバコを吸うなどの生活習慣は、せっかく取ったビタミンCを奪ってしまうので、避けた方がよいと思います。

## 【解答編】

問題 7 の解答 | **B** 硬水チャドウィックさん  
による解説

硬水とは、軟水と比べて水の中にカルシウムやマグネシウムなどのミネラルを多く含んだ水のことで、一般的に日本の水は軟水で、オーストラリアの水は硬水です。ただ、身体に浴びるだけなら軟水も硬水も違いはありませんが、浴びた水を拭かず放って置いて、その水が蒸発してしまった場合には、水に含まれていたカルシウムやマグネシウムなどが肌に残ってしまい、それらが肌から水分を奪おうとして肌の乾燥を引き起こしてしまう場合があります。ですから、シャワーや海水浴などの後には、なるべく早く身体を拭くことをお勧めします。

問題 8 の解答 | **A** 水分をたくさん取るチャドウィックさん  
による解説

脂性肌に見えても、肌の内側は実は乾燥しているということがあるので、水分をたくさん取り、乾燥対策することが効果的です。肌から皮脂を取り除くとそれを補おうとして更に多くの皮脂が出てしまい、より脂性肌になってしまう場合があります。ですから、Bのように皮脂を頻繁に取り除く行為は逆効果となる可能性があります。Cも同じで、食器洗いを想像してもらおうとわかりやすいと思いますが、熱いお湯は油落ちが良いので、肌から皮脂を取り除いてしまうためよくありません。補足ですが、顔を洗う際には、体温よりも少しぬるい程度のお湯がよいといわれています。

