

2017年11月11日（土） 第2回レスベラトロール研究会

見た目のアンチエイジング

～美肌のためのレスベラトロール～

日比野佐和子先生

Y'sサイエンスクリニック広尾 統括院長

大阪大学大学院医学系研究科 臨床遺伝子治療学講座 特任准教授



私は、最初は、眼科医として、スタートしましたが、その後、皮膚科、消化器内科と勉強する中で、見た目のアンチエイジングの重要性を再認識しました。そして、この20年の間、欧米で、アンチエイジングや統合医療を学び、専門医も取得したりと、自分の勉強に投資する事に惜しまず、グローバルに活動してきました。「加齢」、つまりは年を重ねるということは、老若男女避けられないものですが、老化の進行をある程度抑えていくことや、逆に若々しさを保つ方向に導いていくことは可能と考えられます。それが、アンチエイジング医学なのです。

老化の原因は、遺伝的因子が3～4割、環境因子が6～7割といわれています。同じ遺伝子である一卵性双生児の場合でも、環境の違いによって老化の進行度が違うことが分かっています。さらに、見た目年齢が若い＝長生きであるという論文¹⁾も発表されており、遺伝的素因よりも生活習慣などの環境因子が重要といえます。見た目においては、食生活の乱れ、紫外線を含む外界からのさまざまなストレス等が肌の老化を進行させてしまうのです。

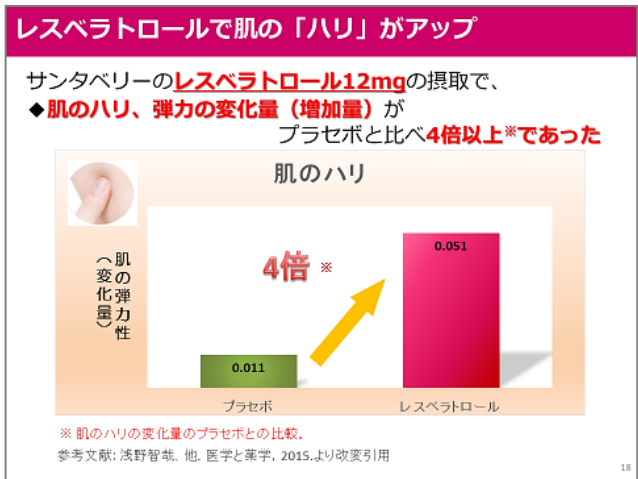
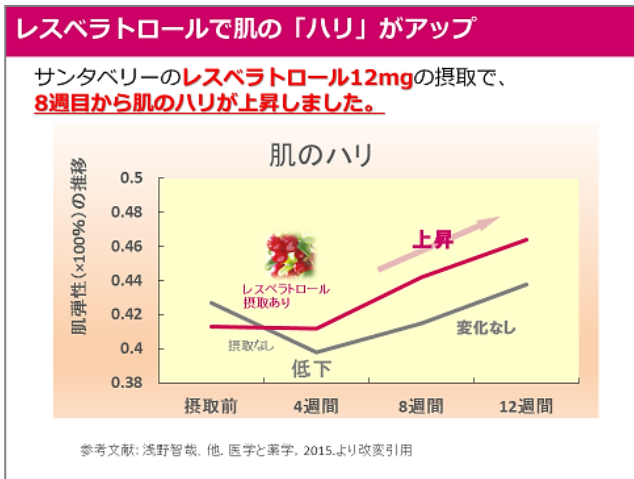
肌の細胞も生まれ変わりを繰り返しており、このサイクルを「ターンオーバー」といいます。理想的なサイクルは、細胞が生まれて代謝されるまでの期間が約30日（20代）であることです。しかし、30歳を過ぎるとターンオーバーがゆるやかになり40日とサイクルの期間が延びてきます。さらに、肌のハリ・弾力に欠かせない成分であるコラーゲンの量も減少していきます。

ここで注目されているのがポリフェノールの一種である「レスベラトロール」です。

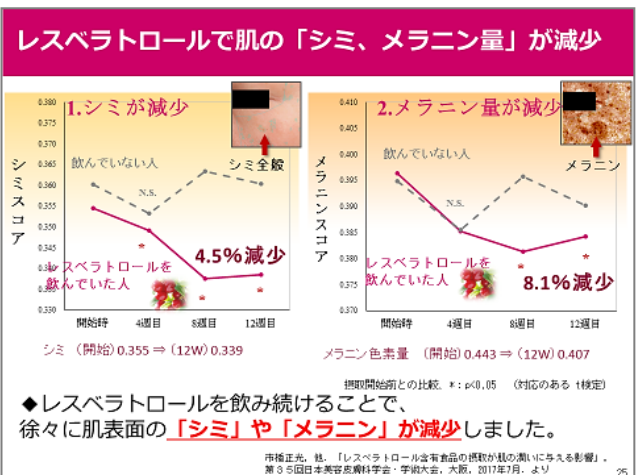
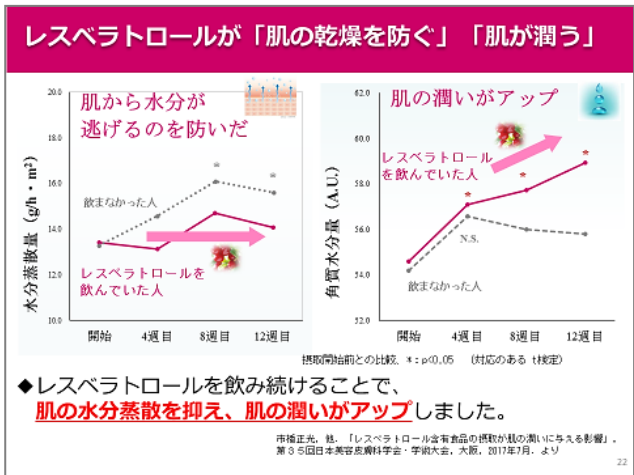
原材料となるのはブドウやイタドリなどありますが、レスベラトロールの含有量が最も多いのは、北欧の果実「サンタベリー」です。

レスベラトロールは、コラーゲンを分解してしまう酵素「コラーゲナーゼ」の働きを抑え、コラーゲンの減少を防ぐことで、私たちの肌のシワやたるみの予防に繋がるといわれています。

実際に、ヒト臨床試験にてサンタベリーのレスベラトロールを摂取し、肌の弾力性・ハリに対するレスベラトロールの美容効果を調べた研究²⁾があるので紹介します。健康な日本人女性48名を2グループに分け、サンタベリーのレスベラトロール12mgを含む食品を毎日摂取するグループと、偽薬であるプラセボ食品を摂取するグループとで、肌の弾力性・ハリ、肌の水分量を12週間にかけて測定しています。すると、12週目にレスベラトロールを含む食品を摂取していたグループでは、肌の弾力性・ハリの変化量がプラセボ食品摂取グループと比べて4倍高くなる結果が得られています。



サンタベリーのレスベラトロールについて、もう一つ別のヒト臨床試験³⁾があるので紹介します。肌の角質層の水分量、すなわち肌の潤いと、肌のシミやメラニン量を調べた2017年の研究です。レスベラトロール12mgを毎日摂取していたグループは、肌の水分蒸散量が増えることなく、結果として肌の角質層の水分量が増え、潤いが上昇していきました。特に、肌がより乾燥しやすい方では、肌の潤いが上昇しやすいことも分かっています。冬に近づくこれからの乾燥の季節には、レスベラトロールの飲用により乾燥を防ぐことで、より美容効果が得られやすいと考えられます。また、肌のシミ、メラニン量についても調べており、サンタベリーのレスベラトロールを飲み続けることにより、シミスコア；すなわち肌表面におけるシミの面積値の減少や、肌のメラニン色素量も減少しています。



最後に、アンチエイジングの基本は、食事、運動、そして精神で成り立っています。食事においては、一日の食生活で取れる栄養は限られていますので、レスベラトロールのようなサプリメントを上手に活用いただくのが良いと思います。レスベラトロール摂取による美容面での働きとして期待できることをまとめると、次の3つです。「肌のハリ・弾力性が上昇する」、「肌の潤いが上昇する」、「肌のシミが減少する」、という女性にとって嬉しい働きです。ぜひ、見た目の若々しきや美しさのために、また、健康長寿のためにレスベラトロールを役立ててはいかがでしょうか。