

# 米国皮膚科学会が結論づけた究極の老化防止とは・・・

市原市議会議員 **ますも誠二**



ひまつぶし  
ますも誠二 月刊広報誌  
Vol.84

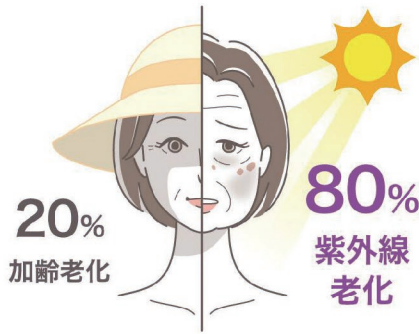


市原市議会議員  
**ますも誠二**

「今、米国皮膚科学会(AAADA)は、肌を健康に保つには「保湿剤と日焼け止めが必須である」と正式に結論付けました。本学会では市場に影響を及ぼす事から「高額なクリームや化粧水はほとんど意味がない」という名言は避けたものの、それに等しい内容だったと私は思っています。」

今月のひまつぶしでは、この学会で「肌の老化現象の原因」として結論づけられた内容を分かりやすく解説していきます。

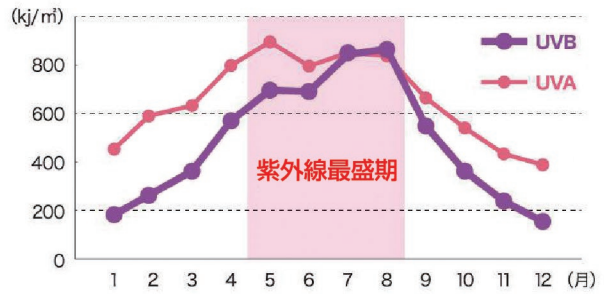
まず、いきなり衝撃的な事実として、肌老化の原因は、**加齢によるものが2割、紫外線によるダメージが8割**だということです。



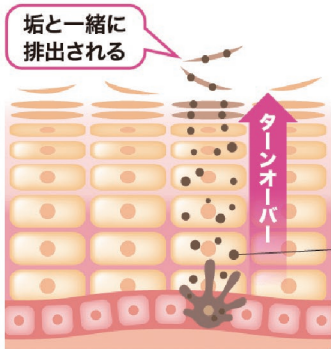
ここで皆さんの体で確認してみてください。実際に、日光を浴びないご自身の太ももの内側などは、色が白くてシミもありません。

一方「顔」や手など、隠しようがなく、常に紫外線を浴び続けている箇所はどうでしょう。シミやシワが増え、色もくすんで暗くなっていますか。

**最も肌に悪いのがUVB**という紫外線です。波長が短く肌の浅い所に急激なダメージを与えます。通常の紫外線(UVA)の1,000倍有害だと言われ、日焼けの原因の70~80%がこのUVBなのです。



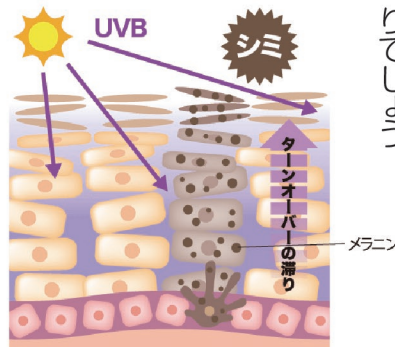
1990年以降10年間の平均値：平塚(東京大学総合科学技術研究所より)



UVBは、表皮の90%を占める肌の細胞を破壊し、ターンオーバーを乱し、メラニンを排出できなくなるのでシミとシワが二気に増えます。また、UVBにより、肌の生まれ変わりが極端に遅れるので、古い細胞が肌の表面にとどまってくすみとなるのです。

ターンオーバーの周期は、約28日とされていますが、それは20代の前半まで。自分の年齢×1.5が実際のターンオーバーに近い周期です。

年齢を重ねるごとにメラニンが排出されずくなるので、紫外線対策がいかに重要か、もうお分かりでしょう。



今回の米国皮膚科学会の結論では、要するにUVBを避けるための日焼けクリームと、肌の乾きを抑えるための保湿クリームさえあれば、**高価なものではなくとも老化は避けられる**というものです。男女ともに、日焼け止めがいかに大切なのかご理解頂けたと存じます。

**今年の夏は紫外線UVBに注意!**

LINE

私のLINEのQRコードです。  
市原の課題、ご意見をお聞かせ下さい。  
今日動きます!  
携帯電話(080-1213-7679)

月刊ひまつぶしがメールで毎月届きます!

電子版ご希望の方はoffice\_masumo@yahoo.co.jpまで、  
電子版希望とだけお書き添下さい。その他個人情報等は必要ありません。  
尚、メールアドレスは厳重に管理し月刊誌の送信以外、一切致しません。



# 何のために死んでいくのか：ウクライナ戦争

## 23歳の兵士 「せめて軍服を脱がせて」

毎日のようウクライナでの戦況が報道される裏では、ロシア兵、ウクライナ兵ともに1日2000人〜5000人も

の命が失われている。

今月は、何より尊い命を、数としかみない戦争がいかに愚かな事なのか：若くして散った兵士の遺族の悲しみを追いかけた。

兵士として戦場に我が子を送った母(41)のスマホの画像には、まだあどけなさが残るその少年が映っていた。徴兵され「家族や母国を守る」という強い想いから軍服に身を包んでいた。そのウクライナ兵だった長男(23)は今年3月、ロシアのミサイル攻撃を受けて命を落とした。

長男は電車の整備士として仕事に就いたが、2020年秋、徴兵され、ロシア侵攻と同時に南部ニコライウ州に着任した。家族間では毎日スマホでのやりとりを続けていた。3月17日最後に連絡が途絶えた。母は「忙しいのだから」と特に心配はしていなかった。

## せめて晴れ姿で

それから2日後、行政から電話が入った。妙に飼いの犬が吠えるためカーテンを開けると、玄関には軍服を着た男数名が立っていた。その男は長男の名前を確認後、静かにうつむき「ご息子が戦死した」と告げた。

就寝中に滞在先がミサイル砲撃を受けたという。「息子をこの目で見、触るまで信じない」と泣き叫ぶ母に「明日遺体が到着します」と言いつて軍関係者は去った。両親は見つめ合い「人違いだ！」そう言い聞かせた。

遺体が帰ってきたのは2日後だった。夫が確認した後、母親には「見ない方がいい」と告げた。しかし、母は「どうしても息子に会いたい」と棺を開けた。軍服姿だった。寝る時に腕を組む癖が棺の中でも同じだった。頭部は負傷しているも、砲撃を受けた時に寝ていたからであろう、夢を見ていたような穏やかな表情に見えたという。

翌日、自宅で営まれた葬儀には同級生、恩師らが集まり、若すぎる死を悼んだ。「人生の中で最も幸福な時間を過ごす事なく死んでしまった我が子に私たちができる事は晴れ姿で送り出すこと。」せめてもの思いを込めて母は軍服から礼装に着替えさせた。

優しい性格で人と争う事を嫌い、弟たちをよく遊びに連れ出していた我が子の姿が浮かび、棺の中の長男を母は強く抱きしめた。冗談を言ったり、ケンカしたり「長年かけて温めてきた親子の関係、何気ない会話が全て記憶になっていった：」一ヶ月後、彼が幼少期を過ごした森や川

に次男と三男を連れて行った。何度も何度も悲しみがこみ上げてきた。兄を失った弟たちを動揺させたくないと思は平静を装っていた。



## これが戦争の現実

若者がウクライナの戦火の中で、死者の数としてカウントされるだけで、詳細は全く知らされていない。「戦争で多くの命が失われ、残された家族は耐えがたい苦悩を残す。国は違えど我が子と同じ歳の兵士が毎日のように犠牲になっている。兵士と言えどもその大半は徴兵された一般人。ロシア軍もウクライナ軍もない。全世界がこの愚かな争いを一刻も早く止めるべきと声を大にしたい。」

文責 増茂誠二

**千葉労災病院、今年度ドクターカー運用に向け始動!**



今年度運用開始に期待!  
※写真はイメージです。

開催予定日 **7月16日(土)**  
場所 **辰巳公民館**  
時間 **16:00~18:00**  
料金 **子ども 100円 大人 200円**  
予約制となります  
連絡先:090-6031-8494(タルミ)



**ますも誠二 プロフィール**

氏名 増茂 誠二  
生年月日 昭和42年12月1日  
職業歴 市原市議会議員(市原市地域保健医療協議会副会長)  
国士館大学 防災・救助救急総合研究所 嘱託研究員  
学校法人 国際医療福祉専門学校 理事長補佐  
杏林大学保健学部非常勤講師  
千葉市医師会非常勤講師  
資格・学位 救急救命士 危機管理士 修士(救急救命学)  
学歴 国士館大学大学院救急救命システム科修士課程卒業  
千葉大学大学院環境生命医学博士課程単位取得満期退学  
千葉県パワーリフティング協会会長  
その他 市原市剣道連盟顧問(剣道教士七段)

ホームページもご覧下さい。  
<http://www.masumo-seiji.com> **ますも誠二** 検索

あなたの町会にAEDを!  
**第3回いちほらAEDチャリティーコンペ参加者募集!**

- 日時: 令和4年8月29日(月)
- 場所: 富士市原ゴルフクラブ
- 総参加費用  
プレイ費 ¥12,000(昼食・1ドリンク・パーティー代金含)  
参加費 ¥5,000(日本光電製AED購入費・各種商品代金)
- ルール: 新ペリア方式採用 その他ローカルルールに基づく
- 優勝: 日本光電製AEDを贈呈・入賞者は各種商品を授与(通常価格30万円)

主催: 市原の救急救命率を上げる会  
後援: 市原市、市原市医師会

**お申込先** 「市原の救急救命率を上げる会」  
電話: 080-1213-7679

