



皮膚から考える食と健康

Beautiful skin and the healthy foods

大阪市立大学大学院医学研究科皮膚病態学教授

石 井 正 光

It has been said for a long time “Skin reflects correctly the internal disorders like a mirror image. “. Skin clearly makes a borderline of body defense from the external environment, and works as the protector against the influences of external chemicals , plants, animals, photo-or-x rays, forces etc. . On the other hand, internal disorders of circulation, nervous system, immune system, hormone system, and other metabolism apparently affect the skin condition although the skin always protected by homeostatic mechanism. Herein, we discuss the importance of foods for their role of contribution to keep skin homeostasis.

[目的]

昔から「皮膚は内臓の鏡」と言われてきた。皮膚は外界と接して生体防御の最前線にあり、外部からやってくる、化学薬品、植物、動物、光線、放射線、外力などに対してそれらの影響から守る様に働く。他方、身体内部の循環、神経、免疫、代謝生体内部の諸システムの乱れや種々の疾患の影響を受けながらも、恒常性を保つように設計されている。これらの要因の皮膚への影響と食との関りについて、日常診療のデータや文献から考えてみたい。

[皮膚と食の相関を示す事例]

皮膚から健康を考える上で重要なものとして先ず、1；皮膚疾患と内部疾患：の関係について知られているものを挙げ、その原因に言及する。ある皮膚病が見られるとき、内蔵癌が存在したり、C型肝炎がみつかったり、腸などの消化器に異常が見られたりすることはしばしば見られる。また、糖尿病や高脂血症から由来するものもある。多くの場合、これらの内部疾患が食生活と大きく関っており、間接的にその食生活がある程度これらの皮膚病を作ったと言える。

次に、2；皮膚疾患と食：の関係を述べるが、これらは、私共が日常診療において食の注意をしていただいて、いかにそれらの皮膚病が治りやすくなったかという観点からアトピー性皮膚炎、酒さ、脱毛などの疾患について症例を提示し述べてみたい。

それでは、3；正常皮膚と食：についてはどうであろうか。例えば、皮膚は皮脂の分泌が少なければカサカサになり多ければベタベタになる。角質の厚さが薄ければしなやかになり分厚ければ硬くなる。髪の毛にもその成長速度や艶の良し悪し、直毛か縮毛かなど種々の違いが存在する。病気とは言えないぐらいの正常の皮膚や髪における変化も美しさの観点からは重要な変化であり、これらがいかに食と関るかを考えたい。そのさい4；皮膚の生まれ変わりと食：といった観点や5；皮膚の修復と食：といった面から考察を加えてみたい。

[美しい皮膚の源泉]

美しい肌は女性のみならず男性をも含めた多くの人々の願いです。そのための源泉は皮膚を外敵から守る事、生体内部の諸システムを正常に保つ事、種々の細胞毒を発生させない事、皮膚を無理なく美しく再生する事など、多くの事柄が食と深く関わっているようです。