

レピア新聞

L'e
Lepia

平成21年 秋号

発行 平成21年10月

株式会社レピア

大阪市中央区釣鐘町2-1-4 ビルハイタウン202

TEL 06-6966-6616 FAX 06-6966-6617

http://www.lepia.co.jp

E-mail: y-kanai@lepia.co.jp

メタボリック シンドローム

ますます予防医学として取り上げられているメタボリックシンドローム。日本人の三大死因はがん、心臓病、脳卒中ですが、心臓病と脳卒中を合わせた循環器病を引き起こす原因は「動脈硬化」です。「動脈硬化」の危険因子といえばコレステロールが有名ですが、最近の研究では、肥満（特に内臓のまわりに付着した脂肪）がさまざまな生活習慣病を引き起こし、それらの重なりが「動脈硬化」を起すことがわかってきました。そのキーワードとなるのが『メタボリックシンドローム』です。

体のどの部分に脂肪がつくかによって、肥満は2つのタイプに分かれます。下腹部、腰のまわり、太もも、おしりのまわりの皮下に脂肪が蓄積するタイプを「皮下脂肪型肥満」、内臓のまわりに脂肪が蓄積するタイプを「内臓脂肪型肥満」とよびます。体形からそれぞれ「洋ナシ型肥満」「リンゴ型肥満」ともよばれています。

この2つのタイプのうち、「皮下脂肪型肥満」は外見から明らかにわかりやすいですが、「内臓脂肪型肥満」は外見ではわからないことがあります。内臓脂肪型肥満を簡単に調べる方法として、ウエスト径（へそまわり径）が**男性では85cm以上、女性では90cm以上**であれば、内臓脂肪型肥満が疑われます。これは肥満というより**肥満症**と考えた方が良いでしょう。あなたのウエストサイズは大丈夫ですか？



内臓脂肪と皮下脂肪では、エネルギーの使われ方も違います。エネルギーの備蓄を預金に例えると、内臓脂肪は日々の生活のための普通預金、皮下脂肪はいざというときに備える定期預金や積立預金といえます。つまり、内臓脂肪は比較的容易にたまるもので、容易に燃焼することができ、日々の食事や運動、またサプリメント等の摂取を心がければ減らすことは十分に可能です。

毛髪の成長に 欠かせない亜鉛

頭皮ケアに欠かすことができないのが皮脂対策。皮脂が抜け毛の原因となることは研究で明らかにされていますが、そのメカニズムにおいて薄毛の原因ともされがち・・・。

【抜け毛の原因について】

頭皮のフケや脂が、抜け毛の一因となります。皮脂が抜け毛を起こすことに関しては、ライオンビューティーケア研究所が2005年に研究発表しており、皮脂が酸化されて生じた過酸化脂質が脱毛を促進することが明らかにされています。実験では、毛穴に脂と酸化剤を塗りこむと、酸化した脂質（過酸化脂質）が毛根を委縮させ、抜け毛の原因となりました。ただし実験では、一旦毛が抜けても、当然のようにその三ヶ月後に新たに毛が生えてきます。つまり、皮脂は抜け毛の原因となっても、薄毛の原因とまでは言えないのです。

【薄毛の原因について】

AGA（男性型脱毛症）の発症には、男性ホルモンが影響しています。AGAでは、男性ホルモンがDHT（ジヒドロテストロン・髪の毛の成長を止める物質）に変換されて、抜け毛の原因とな

質）に変換されて、抜け毛の原因となります。前頭部から頭頂部にかけての毛根の細胞に、男性ホルモンをDHTに変換する酵素があり、一方その男性ホルモンによって皮脂がつくられるため、結果的に頭皮の脂っぽい部分で毛が抜けてしまう。抜け毛の多いところが、「脂っぽい」だけともいえます。

皮脂が多くなり頭を洗う力が通常より強くなると、頭皮の角質がキズついてしまいます。損傷を受けたところの表皮はターンオーバーが激しくなり、フケと皮脂が増えて、皮脂を好む常在菌のマラセチア真菌の過剰で脂漏性湿疹（皮膚炎）になることがあります。

【対策について】

まずは生活習慣の改善です。パーマやカラーリングの際は、頭皮を傷つけないことが重要で、頭皮を傷つけさなければ問題はありません。できれば、頭皮のターンオーバー期間を考えて六週間の間隔をおいて、つまり一カ月半に一回程度にすればよいのです。また、食生活の見直しも重要です。髪の毛は皮膚そのものが変化したものですから、皮膚（肌）に良い食生活は髪に良い食生活になります。

特に亜鉛成分を多く摂取すると、髪の毛が太く早く伸びます。亜鉛は食物繊維との食べ合わせが悪く、吸収が阻害されてしまうことがあるので、食事の他に亜鉛サプリメントの摂取もお勧めです。

●痛トツテン！



十月一日～十月三十一日

●3個一括お買上毎に半月分プレゼント
スポーツの秋。天然の力で関節痛と筋肉疲労を予防。

●モレス



十一月一日～十一月三十日

●3個一括お買上毎に半月分プレゼント
夜中のトイレ予防に。秋の夜長をぐっすり寝ることで翌朝の目覚めがパツチリ。

●レピアミルト（6本セット）

●レピア台所用石けん（12本セット）

十一月二十一日～十二月二十日
各セットお買い上げ毎に洗剤サンプルセットをプレゼント

お肌への思いやりと環境汚染予防に洗濯用洗剤『レピアミルト』。自然にも手にもやさしいオレイン酸（オリブ油）を主成分とした『レピア台所用石けん』



レピア 秋からのキャンペーン

