

L'e レピア新聞

L'epia

令和元年 夏号

発行 令和元年 7月1日

株式会社レピア
大阪府枚方市出口1丁目2-26

TEL 072-894-8189 FAX 072-894-8191

http://www.lepia.co.jp

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

軟水と硬水

お水にも、硬さ、があるのをご存知ですか？「軟水（なんすい）と硬水（こうすい）ですわね？」

水には、カルシウム・ナトリウム・カリウムなどさまざまなミネラル成分が溶け込んでいます。硬水とは、カルシウムイオンやマグネシウムが多量に含まれており、アメリカやヨーロッパの水に多く見られます。一方軟水とは、カルシウムやマグネシウムが少ない水のことです。工業用水に向き、飲用、炊飯にも適しています。日本の水道水は軟水です。

【硬水のメリット】 便秘解消

マグネシウムが多く含まれている硬水は、摂取することで便秘解消につながることがあります。マグネシウムは下剤に使われることがある成分で、消化器系の働きに作用すると言われています。

・動脈硬化の予防

カルシウムやマグネシウムは、血液をさらさらにする効果があると知られており、動脈硬化の予防につながります。また、心

筋梗塞や脳梗塞のリスクも減らすことが期待されています。

【硬水のデメリット】 ・結石ができやすくなる

腎臓の弱い方が硬水を多く摂取すると、硬水中のカルシウムが充分にろ過されず、結石のリスクが上昇します。

・お腹を下しやすくなる

消化器系の働きに作用する硬水を多く摂取すると、お腹がゆるくなることもありますので注意しましょう。

・香りや風味を活かした料理には向かない

マグネシウムには独特の味や香りがついています。そのため、硬水の味が料理の風味や香りの邪魔をすることがあります。

【軟水のメリット】 ・肌や髪に害がない

カルシウムやマグネシウムは、肌がつっぱったり、髪の毛がパサパサになったりすることがあります。

カルシウムやマグネシウムの含有量が



少ない軟水であれば、肌や髪の毛に与える影響が硬水よりも小さくなります。

・子どもや赤ちゃんにもやさしい

軟水はマグネシウムの含有量が少なく、消化器系の働きが弱い人でも安心して飲むことができます。また、子どもや赤ちゃんでも安心して飲むことができます。

・食材の風味や香りを活かすことができる

軟水自体にはほとんど味や香りがついていません。そのため、軟水を料理に使うことで、食材の風味や香りを活かすことができます。

【軟水のデメリット】

・ミネラルの補給ができない
軟水にはミネラル分があまり含まれていませんので、熱中症予防などには軟水は向いていません。

同じ水でも、硬水と軟水とでは味わいだけでなく、身体に与える影響なども変わってきます。日本人には軟水のほうが飲みやすいとされていますが、たまに硬水も飲むようにすることで、より健康的に生活が送れるようになるかもしれませんね。
美肌のためにミネラルウォーターを飲むかと思っている方は、「軟水」を選びましょう。なぜなら、軟水のミネラルバランス

は人体のミネラルバランスに近いと言われています。そのため体内への吸収が良く、飲むだけでなくシャンプーや洗顔にも軟水がおススメです。日本人の肌や髪がキレイだといわれるのは、日本の水が軟水だからだ、とも言われています。

また、美肌の良いとされる軟水の飲み方は、こまめに飲むこと。軟水は身体に吸収されやすく、吸収されたミネラルが血液やリンパ液を通じて全身に栄養を運びます。

また、炭酸水もおすすめです。炭酸水には二酸化炭素が含まれていますので、体内に二酸化炭素を取り込むことで、身体は酸素の濃度を高めようと血液の巡りを良くします。血行が良くなることで、クマやくすみといった肌トラブルの改善につながりますよ！

皮膚トラブル

シリーズで取り上げている皮膚トラブル4回目の今回は『ク



マ』と『しわ』です。

クマとは目の周りの一部又は全体が黒みがかっている現象で、その要因としては皮膚血流の停滞と色素沈着によるものが考えられています。目の周りの皮膚の厚さは薄く、皮下の結合組織が細く粗く伸縮性に富んでい

ますから、真皮や皮下の状態が容易に反映されて皮膚色として観察される部位なんです。

疲労時には目

の周りの脂肪組織が減少することなどに起因して皮下血管が透けて皮膚の色が青みを帯びるようになります。あらわれます。目の周りの皮膚では汗腺がなく、また皮脂腺も少ないので保湿機能も顔の他の部分に比べると低く、皮膚バリア機能も著しく低い部位です。このことから目の周りではきめが乱れ、小じわが発生しやすくなりクマを目立たせる原因になっていると考えられています。

下にクマの発生要因と対応をまとめてみました。

加齢とともに皮膚表面に生じる溝状の筋目をしわと称しています。しわは大きく次のように分類されています。

① 線状じわ…目尻や眉間に生じ

る水平なしわで自然老化、光

暴露で強調されます。

② 凶形じわ…日光露出部に発生し、溝の交差による三角形や長方形模様が顕著で光老化を反映しています。

③ 縮緬じわ…弛緩した皮膚に発生する細かなヒダや縮れたしわで自然老化を反映しており光老化によって強調されます。

しわの形成には遺伝や

ホルモンなど内的な要因と、日

光暴露、温度・湿度などの外的要因

が深く関与していると考えられています。



日光に長期間暴露した皮膚では深いしわが形成され、加齢した皮膚では若年層の

皮膚に比べて乾燥・萎縮の度合いが増し弾力性が減少します。表皮は薄くなり、真皮と表皮の凸凹が扁平化します。一方エラスチン繊維が太くなり走行性が不規則になってきます。この一連の変化がしわの形成に関連していると考えられています。

目尻など皮膚が繰り返し折り畳まれる部位でしわが発生しやすいことから、表情筋などの働きに伴って生じる一時的な変性もしわの生成要因として挙げられています。さらに、角層水分量が少なく、柔軟性を失った皮膚では小じわがでやすいとの報告があり、水分保持力の低下もしわの生成要因として挙げられます。

クマ発生要因	対応
血行不良による赤みの低下	血行促進剤
メラニン停留による皮膚の黒化	紫外線防御、美白剤
目の周りの表面の凸凹化	保湿剤、肌荒れ改善
真皮状態の改善	コラーゲン産生促進など