

20代～40代の約85%にひそむ自覚症状のない「隠れ炎症」※

紫外線強くなる季節・女性は必見！
身体の中にくすぶる「隠れ炎症」は、肌も日常生活もくすぶらせる！？

「隠れ炎症と日常生活に関わる調査」を男女600名に実施

- ◇「隠れ炎症」のバロメーターはズボラ度に比例！？美肌と隠れ炎症の深いカンケイ
- ◇日本人の美德！？我慢強さと隠れ炎症の深いカンケイ
- ◇「おこもり」生活がさらに隠れ炎症を増大！？

大公開！

たまり続ける「隠れ炎症」にSTOP！「隠れ炎症」には解消レシピ&改善ヨガが有効！

近年、さまざまな生活習慣病や老化に密接に関わると考えられている「**隠れ炎症**」。隠れ炎症を考える会では、医師監修のもと作成した「隠れ炎症チェックシート」20項目の該当数で判断する3段階の「**隠れ炎症度**」調査に加え、「隠れ炎症」が発生・慢性化する原因となりうる日常的な習慣との関係を紐解く「**隠れ炎症と日常生活に関わる調査**」を20代から40代の男女600名を対象に実施しました。

その結果、「隠れ炎症度」が重くなるのに比例（中度・重度）し、様々な行動における「ズボラ度」が上がっていくことがわかりました。特に、女性の大きな関心ごとの一つでもある「美肌」を保つための日常生活と「隠れ炎症度」の関係が明らかとなりました。また、日本人の美德ともいえる我慢強さについても、「隠れ炎症度」との深い関係が浮彫りとなる回答がでました。

さらに隠れ炎症を考える会では、たまり続ける「隠れ炎症」の改善が期待できる「隠れ炎症解消レシピ」と「隠れ炎症改善ヨガ」も考案。レシピやポーズを大公開いたします。

※「隠れ炎症を考える会」は、「隠れ炎症」が身体の内部のケアするべき要素の一つであることを世に中に啓発するため、2016年1月に発足しました。

※身体に潜む「隠れ炎症」を20代～40代男女2,016名に調査したところ、約85%の人が「隠れ炎症度」中度・重度との結果がでました。（2016年1月隠れ炎症を考える会調べ）

「隠れ炎症と日常生活に関わる調査」-調査結果-

◇「隠れ炎症」のバロメーターはズボラ度に比例！？
美肌と隠れ炎症の深いカンケイ

5月は美肌の大敵・紫外線が強くなる季節。日傘や日焼け止めは今や常識、男性専用まで市場を賑やかす現代。しみ・そばかす・しわ・たるみなど肌トラブルの原因の約8割が紫外線によるものであると言われており、透き通るような美肌を手に入れるには、日々のケアが重要となってきます。たまり続ける「隠れ炎症」は、身体の中はもちろん、身体の割合を大きく占める『肌』への影響も大きく関係しており、“隠れて”いる炎症のトラブルが見えやすいのも肌です。しかし、日常的なお手入れのママさについて質問したところ、「隠れ炎症度」の軽度と重度では大きな差があることがわかりました。紫外線対策が要注意となるこれからの季節に必見、「隠れ炎症度」と美肌に関係する日常生活について紐解きました。

●日々の積み重ねが美肌を手に入れる！「隠れ炎症度」重度＝ズボラ？

紫外線対策を忘れがち、もしくは怠っていたことがありますか」との質問をしたところ、「隠れ炎症度」軽度は**60.3%**が「あてはまらない」にチェックしたのに対し、重度は「ややあてはまる・あてはまる」に**88.8%**がチェックをしました。ついつい手を抜きがちなの日々の紫外線対策ですが、「隠れ炎症度」軽度の人もしっかりとケアしているようです。反対に「隠れ炎症度」重度は、ズボラな方が多い結果となりました。

		n=	あてはまる	ややあてはまる	あてはまらない
隠れ炎症度	軽度	78	16.6	23.1	60.3
	中度	309	39.5	35.0	25.5
	重度	213	37.6	51.2	11.2

【紫外線対策を忘れがち、もしくは怠っていたことがある／隠れ炎症度】

●動きたがらない「隠れ炎症度」重度！？こまめな運動も「美肌」への近道！

美肌への第一歩は外からのケアだけでなく、身体の中からのアプローチも大切です。普段“ついついやってしまうこと”について質問したところ、「隠れ炎症度」で大きく違いが見えます。

「階段があってもついエレベーターを使ってしまう」・軽度：9.0%、重度：37.1%
 「一駅先でも電車では座りがち」・軽度：3.8%、重度：33.5%
 「出来るだけ楽な服がきたい」・軽度：11.5%、重度：42.9%（女性限定回答）

（番外編）●40代男女の「しくじり」体験。後悔NO.1も“日焼け”

40代男女に「若い頃に慣習化していて、現在後悔していることはありますか？」と質問したところ、3位「暴飲暴食」、2位「喫煙」を抜き、「日焼け」が1位となりました。見た目年齢の若返りが進む中、日焼けによるダメージを気にする方は多いようです。

まだまだ間に合う！身体の中から美肌体質へ！！
 ⇨紫外線対策レシピ「玄米サラダ」レシピへ

◇日本人の美德！？我慢強さと隠れ炎症の深いカンケイ

新しい期がはじまり、新生活を始めた方や環境の変化があった方も多いのではないのでしょうか？そんな時、ふと忍び寄る「5月病」。特に「我慢強い」と言われる日本人ですが、隠れ炎症とストレスの関係は深いと考えられています。今回の調査からも、日本人の美德とも言われる「耐える」精神が隠れ炎症を深くしていると言えるかもしれません。

●ストレスフリーは隠れ炎症知らず！？

「周りの人にイラっとしてもガマンしてしまう事がありますか」と質問したところ、「隠れ炎症度」軽度の**76.9%**が「あてはまらない」との回答したのに対し、重度は**96.3%**が「あてはまる、ややあてはまる」を回答しました。ストレス社会と言われる現代を生き抜くには、隠れ炎症もたまりがち！？上手に鎮めておきたいですね。

		n=	あてはまる	ややあてはまる	あてはまらない
隠れ炎症度	軽度	78	6.4	16.7	76.9
	中度	309	33.3	47.3	19.4
	重度	213	40.4	55.9	3.7

【周りの人にイラッとしてもガマンしてしまう事がある／隠れ炎症度別】

●30代女性は八方ふさがり！家も職場もストレスの温床！??

「あなたの悩み、またイライラを感じる人は誰ですか？」と聞いたところ全体での1位「上司」(29.2%)、2位「家族」(22.0%)、3位「部下、後輩」(15.7%)となりました。性・年代別でみると、特に30代女性は他世代に比べて家庭でも職場でもイライラを抱えており、上司(29.0%)、配偶者(28.0%)、子供(18.0%)と高ポイントを挙げておりました。また、「隠れ炎症度」別でみると、重度は18.3%が「イライラする人はいない」との回答に対し、軽度の半数近くの46.2%は「イライラする人がいない」と回答し、ここでも大きな差が見られました。

身体の中からストレス解消して隠れ炎症を鎮める！
⇒ストレス耐性レシピ「アサリとレタスのスパイシースープ」

◇「おこもり」生活がさらに隠れ炎症を増大！?

春は、新しい商業施設やエンタテインメント施設、グルメスポットなどワクワクするニュースがいっぱいです。平日は自宅と会社の往復でストレスをためがちな社会人も、お休みはアクティブにストレス発散！と過ごしているのかと思いきや、意外な休日の過ごし方が見えてきました。

●休日はゴロゴロ？たまり続ける「隠れ炎症」

隠れ炎症の解消として適度な運動の大切さについては触れてきましたが「休日は家にいることが多いですか」と質問したところ、「隠れ炎症度」軽度の64.1%が家でゴロゴロしないと答えたのに対し、重度は89.2%が「あてはまる、ややあてはまる」と回答し、休日は家に籠った生活を送っていることがわかりました。

		n=	あてはまる	ややあてはまる	あてはまらない
隠れ炎症度	軽度	78	21.8	14.1	64.1
	中度	309	44.7	32.4	22.9
	重度	213	46.5	42.7	10.8

【休日は家にいることが多い／隠れ炎症度別】

おこもり派でも簡単！今すぐ始められる簡単ヨガ！
⇒隠れ炎症解消ヨガ

フードコーディネーター-HISAKO さん伝授！！

隠れ炎症改善レシピ

紫外線対策レシピ

美白、抗酸化作用のある食材で紫外線対策！
しみやくすみ気になる方へ



玄米サラダ

【材料】2人分

玄米 1合
アスパラ 2本
空豆 4-5個
むき海老 6個
トマト 小1/2個
A

オリーブオイル
大さじ1と1/2
酢 大さじ1/2
塩 小さじ1/3
レモン汁 大さじ1
サラダ菜、
スプラウト 各適量

【作り方】

- ① 玄米は炊飯器の玄米モードなどで炊く。(発芽玄米なら白米と同様に炊けます。)
- ② アスパラ、むき海老は塩茹でして1cm長さに切る。空豆も茹でて皮をむく。トマトは1cm角に切る。
- ③ ボウルなどに①を入れ、Aを半量加え混ぜ、②を加え残りのAを加えさっくりと混ぜ合わせる。サラダ菜とスプラウトを添える。サラダ菜に巻いていただく。

【期待できる効果】

ビタミンB群や食物繊維、抗酸化を助けるビタミンEが豊富な玄米にビタミンとミネラル豊富な野菜をたっぷり入れることで効果倍増。海老のアスタキサンチンは疲労回復に加え、美白を助ける効果があり、ビタミン豊富な野菜と合わせることで相乗効果が期待できます

ストレス耐性レシピ

ストレス耐性、リラックス効果につながる。
便秘やくすみ、寝つきが悪いのがお悩みに



アサリとレタスのスパイシースープ

【材料】2人分

アサリ 10個
水 400ml
レタス 2枚
(一口大にちぎる)
トマト 小1個
(くし形切り)
カレー粉 小さじ1/2
塩 小さじ1/2
醤油小さじ1

【作り方】

- ① アサリは砂抜きする。
- ② 鍋に①と水を入れ、弱火で加熱する。
- ③ アサリの口が開いたらレタス、トマトを入れ、カレー粉、塩、醤油で調味する。

【期待できる効果】

ビタミンB12が豊富なアサリは、疲労回復に効果のあるタウリンの他、鉄や亜鉛などのミネラルも豊富。葉膳では、血を補い精神を安定させると言われています。レタスはコラーゲンの生成を助けるビタミンCやビタミンEの他、精神を安定させたり安眠効果のあるラクコピコリンが含まれています。カレー粉は複数のスパイスからできています。身体を内側から温め、ストレスによる食欲不振の時に効果があります。

番外編

スマホ・P対策レシピ

隠れ炎症度チェック項目 NO.1
視力、睡眠誘導、潤い、乾燥防止につながる
レシピ



帆立とセロリ、クレソンの卵炒め

【材料】2人分

帆立 5~6個
セロリ 1/2本
クレソン 1束
生姜 小さじ1
(みじん切り)
卵 1個
A

顆粒鶏ガラスープ
小さじ1
(同量の湯で溶く)
くこの実 5~6粒
サラダ油 少々

【作り方】

- ① 卵はときほぐして、中火で熱したフッ素樹脂加工のフライパンでふんわりとした炒り卵にし、別にしておく。
- ② セロリは斜め薄切り、クレソンは長さを1/2にして葉は小分けにし、茎は斜め切りにする。帆立は厚さを1/2に切る。
- ③ フライパンにサラダ油少々を中火で熱し、生姜、帆立、セロリを炒める。
- ④ 火が通ったらクレソンも入れ、Aをまわし入れてひと混ぜし、塩、こしょう(分量外)で調味する。くこの実を散らす。

【期待できる効果】

帆立は体液を補い腎の働きを高めるので、滋養強壮、老化防止、視力回復に効果あり。セロリ、くこの実も目の充血や疲れ目の予防に効果がある食材。クレソンは、カロテンやポリフェノール、ビタミンCが豊富で美容効果抜群の食材です。卵で彩りとタンパク質をプラスしました。

《HISAKOさんプロフィール》

フードコーディネーター/葉膳アドバイザー。食と器の実験室 ディッシュ・ラボ主宰。
広告、TV、雑誌、書籍など幅広い分野で食のシーンを演出している。
著書に「はじめての持ち寄りレシピ」(河出書房新社)、「スイーツ&フードラッピング」
(誠文堂新光社)「節約!簡単!作り置き生活便利帖」(池田書店)など多数。
フードユニット「Soup Caravan」としても活動中。

【コメント】

つついちゃってしまいがちな隠れ炎症は、しっかり予防することが大切です。項目別の症状に合ったメニューを春の食材でご提案してみましたので、是非試してみてくださいね。



イケメンヨガインストラクター 長谷川たかはる氏 考案

隠れ炎症解消ヨガ

ジャーヌ・シルシアーサナ



●頭を膝につける前屈ポーズ
背骨を軽くひねり上体を前屈することで、下腹部内臓のマッサージ効果もあり自律神経バランスを整えます。緊張をほぐし身体を休めるポーズ。

シシャンカーサナ



●うさぎのポーズ
頭頂部の百会のつぼを刺激することで自律神経の働きを整え首の後ろの筋肉を伸ばすことで眼精疲労も軽減。また、肩周りの疲れにも効果的。

サルヴァンガーサナ

●肩立ちのポーズ
足を上げ、頭を心臓よりも下にする事で、血圧・血流に作用して心拍数を落ち着ける。
お休みに前に 行うと効果的。



マリーチャーサナ



●賢者のポーズ
身体をひねりながら腹式呼吸で肝臓や腎臓などをマッサージすることで、腸の働きを活性化し、肌荒れにも効果的。オフィスで椅子に座ったままでも簡単に応用することも。



《長谷川たかはる氏プロフィール》

神奈川県出身。ヨガとプラスαをコラボする『Sun and Clover』主宰。スポーツ、音楽、食、文化、芸術などさまざまな分野をつないだイベント、情報発信を積極的に行う。また、フリーインストラクターとして東京都内を中心に出張レッスンを主にヨガスタジオ・フィットネススタジオ、ムック等のヨガ監修等で活動中。

【コメント】

ヨガを行なうときは、鼻から呼吸を心掛けてください。呼吸の乱れは心の乱れに繋がります。

まずは、しっかりと吐ききる事で、落ち着く感覚を味わいましょう。



◆スキンケアで隠れ炎症を改善！

《隠れ炎症を考える会 山田所長の考察》

「隠れ炎症」は自覚しにくい炎症です。しかし、顔が何となく疲れて見えるときや、以前に比べて乾燥しやすくなった、化粧ノリが悪くなった、肌の色が暗くなったといった変化を感じる時は、隠れ炎症が進んでいる可能性があると思ったほうがよいでしょう。よく「顔が疲れている」と言いますが、それも隠れ炎症かも・・・

隠れ炎症を予防するためのスキンケアは、まず第一に肌への負担を減らすことです。化粧品は低刺激で安全性の高いものを選び、こすったり、パタパタと叩いたりという物理的刺激もできるだけ抑えましょう。

また、老化が気になり始めると、高価なクリームなどのアイテムを使い始める方が多いのですが、「隠れ炎症」を抱えている肌は、常に小さな火種がくすぶっている状態です。火事が起ころうとしているのに、栄養ばかり与えても残念ながらあまり効果は得られません。

隠れ炎症には隠れ炎症を鎮めるアイテムでなければ、くすぶっている火種を鎮めることはできません。

4月発売の「鎮」は、隠れ炎症をとことん研究して生まれました。

Profile

山田利光 (やまだとしみつ)

杏林製薬株式会社 スキンケア研究所所長



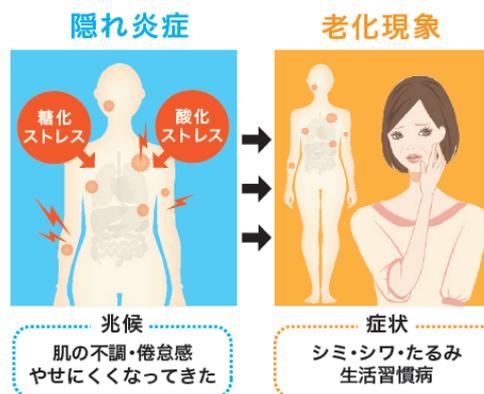
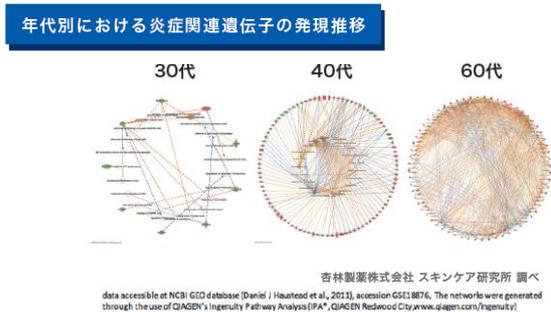
医薬品開発では、主に免疫・炎症の研究に従事し、新薬創出を成す。

2003年からはグローバル医薬品開発プロジェクトのリーダーを務め、多くの製品開発に携わる。

2014年より医薬品研究での経験を活かし、創薬視点のスキンケア研究に取り組んでいる。

■“隠れ炎症”とは

人間の身体は、異物の侵入をはじめとする外的刺激や老廃物の排除など、有害な刺激からの生体防御反応として、「炎症」を引き起こす様々な物質を放出します。この「炎症」は、熱や痛みなどの症状となって身体に現れます。近年、「炎症」は年齢を重ねると蓄積し、老化の原因＝炎症老化とも言われています。この炎症老化のうち、自覚症状がなく気づくことができない微細な炎症の慢性化・蓄積を、「隠れ炎症」(杏林製薬株式会社 スキンケア研究所)と呼びます。



「隠れ炎症と日常生活に関わる調査」調査概要

■調査対象と回答者数：20代～40代の男女 600名 調査地域：東京、大阪、愛知

調査方法：インターネット調査（ネット調査会社の登録モニター活用）

調査期間：2016年2月26日（金）～29日（月）

隠れ炎症を考える会 公式 URL：<http://kakure-ensho.jp/>