



くすりと健康

● 神戸市薬剤師会 ●

ビタミンCとコラーゲン

今回は、もつとも有名なビタミンともいえる「ビタミンC」の働きについてお話しします。

■ ビタミンCとコラーゲン

ビタミンCは、動物の体を構成するたんぱく質の30%を占める、コラーゲンの生成に関わっています。コラーゲンとは、体の細胞同士を結ぶ糸のようなもので、不足すると細胞組織がうまくひっつかなくなり、肌が荒れたり、ハリ（弾力）がなくなったりします。ビタミンCがどのようにしてコラーゲンを合成させるのかは、まだよく分かっていませんが、ビタミンCはコラーゲンの遺伝子に指令を出すことによって、コラーゲンを合成させているようです。

また、ビタミンCが不足すると、コラーゲンが合成できないばかり

か、関節痛になったり、歯の組織が弱ったりします。さらに、出血しやすくなり、免疫力が低下して風邪などに感染しやすくなります。

大航海時代に船員を苦しめた『壊血病』は、ビタミンC不足が原因でした。ビタミンCは、別名『アスコルビン酸』とも呼ばれ、壊血病を意味する『スコルブ』に、否定の接頭語『ア』をつけたもので、『壊血病を防ぐ酸』という意味なのです。ちなみに、アスコルビン酸は非常に単純な構造式の物質ですので、天然のビタミンCも合成のビタミンCも全く同じ成分です。

■ ビタミンCと美白

ビタミンCは、しみ・そばかすの原因となるメラニンの合成を抑える働きもあります。メラニンは皮膚細胞の中にあるメラノサイトという色素細胞で生成される黒い色素のことですが、このメラニンが多いほど肌の色は黒くなります。最近では、美白

効果を期待したサプリメントや化粧品が多く発売されています。ビタミンCを体に取り入れることで、美白効果が期待できることは確かですが、問題はその摂取方法です。化粧水の中に含まれているビタミンCは、酸化防止剤としての役割が主で、美白効果はあまり期待できません。肌が脂性でビタミンCは水溶性のため、化粧水の中のビタミンCが、メラニン色素まで到達しないからです。

最近ではビタミンCを脂溶性の誘導体にすることで美白効果をもたらした化粧水が出ていますが、こちらは美白効果が見込めます。また、内服するタイプのビタミンC錠は、吸収されてメラニン色素まで到達するので効果は確実です。ただし、一度に吸収される量に限度がありますので、同じ量を飲むなら、なるべく回数を分けて服用するようにしましょう。