

エステティック *Esthétique*

2017 4 №.497



SPECIAL
FEATURE

老化現象を引き起こす因子 糖化ストレスとたたかう

気になるTOPICS

チャコール(炭)美容

目次

SPECIAL FEATURE

- 03 老化現象を引き起こす因子
糖化ストレスとたたかう
- 20 会議報告
- 21 サロンスタッフのための衛生教育への取り組み
～「AJESTHE認定衛生管理者」資格取得のためのeラーニング～
- 22 講師資格の一本化について／
「AJESTHE認定講師」資格更新手続きについて
- 23 JEO認証AJESTHE認定上級エステティシャン資格試験について／
エステティックサロンでのHIFU機器による施術でトラブル発生
- 24 ピューティー ワールド ジャパン 福岡のブース出展(ご報告)／
ピューティー ワールド ジャパンへ先着20名様をご招待
- 25 協会会員のみなさまの社会貢献活動／乳がん検診啓蒙イベント／
社会貢献活動・イベント活動参加者募集
- 26 Global Wellness Day
健康的なライフスタイルを見つめなおす「特別な1日」
- 28 乳がんを学ぶ
- 30 esthétique News
- 32 知らなければいけないエステティシャンの法令遵守
第1回「個人情報保護法(1)」
- 34 気になるTOPICS「期待を集めるチャコール(炭)美容」
- 37 福利厚生サービス(ペネフィット・ステーション)のご案内
- 38 AJESTHE INFORMATION



加藤 彩さん
愛知県・長久手市
『Bi-Mère』



SPECIAL FEATURE

老化現象を引き起こす因子

糖化ストレスと たたかう

私たちの体は日々、さまざまなストレスにさらされています。

ストレスとは、外的・内的要因によって起きる生体の反応のことで、

抗加齢医学では老化を引き起こす因子として、

糖化ストレス、酸化ストレス、免疫ストレス、

心身ストレス、生活習慣の5つをあげています。

今回は、老化について考えるうえで避けては通れない

糖化ストレスについて、最新の研究とともに

知識を深めていきましょう。



糖化ストレスが老化を引き起こす仕組み

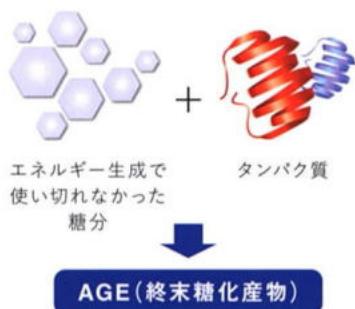
昨今の研究から、老化の要因とされる2大ストレスは体内的糖化ストレスと酸化ストレスだと言われています。メジャーな言葉になりつつありますが、メカニズムについて正しい知識を持つことで、老化現象への予防対策をたて、健康的な美しさを保っていきましょう。

体をこがす 糖化

糖化とは、身体の中にあるタンパク質と、食事で吸収した余分な糖とが結びついてタンパク質が変性、劣化してAGE(終末糖化産物)^{*}と呼ばれる老化物質を生成する反応のことです。1912年にフランスの化学者メイラード氏によって発見されたことからメイラード反応(Maillard reaction)とも呼ばれています。

そもそも食物からエネルギーを得ている人間にとって、糖化自体は体にとって避けて通れない反応です。しかし、過剰产生されるとさまざまな機能不全を引き起こしかねません。また老化物質AGEは一度体に蓄積されたものは数十年間分解されずに体内に留まるという特徴があり、そのため肌や髪、骨など全身の老化を進行させるものと言われています。

※AGE(エージーイー)...
Advanced Glycation End Productsの略語。
AGEsと同義語。



体がさびる 酸化

私たちは呼吸によって1日に約500ℓ以上の酸素を体内に取り入れています。その酸素を使用して食事で摂った栄養素を燃やし、日々のエネルギーを作り出しています。体内で起こる酸化は糖化同様に、人間が生きていくうえで必要な現象ですが、一部の酸素がミトコンドリアや酵素と反応し、酸化力の強い活性酸素に変化します。その割合は2%くらいとされますが、この活性酸素が増え過ぎると、血管や細胞を傷つけ、体の内側を酸化させます。活性酸素にはウイルスや細菌を退治するという大切な役割もありますが、増えすぎてしまうと健康な細胞までも傷つけてしまい、老化現象を加速させます。また動脈硬化などを引き起こすなど生活習慣病も招いてしまいます。





山岸 昌一(やまぎし しょういち)

1989年金沢大学医学部卒。総合内科専門医。糖尿病専門医。循環器専門医。金沢大学医学部講師、米国留学をへて、2008年より久留米大学医学部教授。糖尿病と心臓病の研究から老化の原因物質AGEに着目。AGEに関する最新データを次々と発表し、その英文論文数は550編を超える。AGE研究で、アメリカ心臓病協会最優秀賞、日本糖尿病学会賞、日本抗加齢医学会奨励賞などを受賞。

老化現象のメカニズム

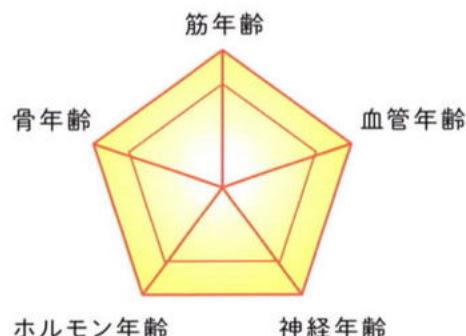
肌のシミ・シワが増え、頭髪は白髪になり抜け落ちるなど外見の老化は、40代を過ぎた壮年期から顕著になります。外見の老化の主な要因は糖化や酸化による細胞の変質です。見た目だけでなく、血管や神経、骨など臓器の老化による動脈硬化、認知症、アルツハイマー病、骨粗鬆症などの病気につながります。

抗加齢医学では老化度(機能年齢)を筋年齢、血管年齢、神経年齢、ホルモン年齢、骨年齢で測定し、その老化危険因子を、免疫ストレス、酸化ストレス、心身ストレス、糖化ストレス、生活習慣に分けて評価しています。各個人が抱える老化の危険因子は、遺伝的、環境的な要素なども絡み、個人差がとても大きく、それぞれ異なります。老化現象は人間誰しも避けて通れませんが、体内バランスを見ながら、生活の質の改善し健康長寿を目指すのが大切です。

体年齢は実年齢の7割が目標

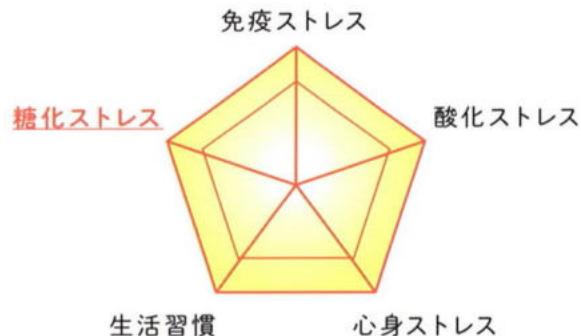
老化や健康の基準は国によって異なります。近年アメリカでは、最善の健康(オプティマル・ヘルス: Optimal Health)という概念に注目が集まっています。これは、基準を満たすこと以上に一步進んで美容や精神的にも年齢に沿った最高の健康状態を目指すというものです。医学的根拠に基づく日本人のオプティマル・ヘルスの目標値(オプティマル・レンジ)は未だ確立されていませんが、抗加齢医学会では実年齢の7割程度を目指すべきだと研究が進んでいます。

■老化度(機能年齢)の診断



骨年齢	: 骨密度(超音波法)
筋年齢	: 筋肉量(筋量計:Phison MD)
血管年齢	: 脈波伝播速度
神經年齢	: ウィスコンシンカードソーティングテスト
ホルモン年齢	: IGF-I、DHEA-s(血液検査)

■老化の危険因子



糖化ストレス	: AGE、インスリン抵抗性
免疫ストレス	: DHEA-s、NK細胞活性
酸化ストレス	: 8-OHdG、イソプロスタン
心身ストレス	: コルチゾール、DHEA-s
生活習慣	: 睡眠、運動、飲酒、喫煙

出典:日本抗加齢医学会 抗加齢ドック検査項目

なぜ 糖化ストレスは 起きるのか

日常生活を行ううえで必要なエネルギー生成の過程で生じる糖化ですが、体にとって有害となるほどのストレスレベルになってしまうのはなぜなのでしょうか？ 糖化ストレスが起きる仕組みを検証していきましょう。

糖質ではなく AGEが直接の原因

食べ物で摂取した糖質が、すぐにタンパク質と結びつきAGE(終末糖化産物)化することはありません。糖化ストレスを引き起こす主な要因は、糖質を過剰に摂ることと、すでにAGE化された物質を摂取することです。AGEは加熱してこんがり焼けたキツネ色の部分に発生します。唐揚げや焼き鳥などの揚げたり焼いたりした動物性食品、ポテトチップスやフライドポテトなどの高温で調理されたものには非常に多くのAGEが含まれています。また、清涼飲料水などに含まれる異性化糖は、ブドウ糖の10倍の速さでAGEをつくるといわれています。成分表示の果糖液糖、果糖ブドウ糖液糖などには特に注意しましょう。

若い頃の運動歴も 老化に影響

若い頃に運動していない人は、運動してきた人に比べてAGEが溜っていやすいといえます。AGEは関節など新陳代謝が遅い場所に溜まりやすい特徴があり、加齢により関節が炎症を引き起こしてしまうとさらに蓄積されていきます。若い頃から運動によって関節をよく動かし、加齢による関節の衰えに対して予防策をとることも有効です。



AGEは一度体内に蓄積されると
なかなか排出されない

糖化ストレスによる体への影響

美容、健康面において糖化ストレスが深刻な状況を引き起こしかねないということがわかつてきました。とくに糖尿病は予備軍も含めると、日本人の約2割にのぼり国をあげて改善に取り組まなければならない状況です。体に対する糖化の影響について勉強していきましょう。

太りやすい体になる

AGEを多く含む食品はカロリーが高いものがほとんどです。それらのものを食べ過ぎると内臓型肥満になります。さらに内臓型肥満の人で高血圧、高血糖、脂質異常症のうちの2つが当てはまっている状態をメタボリックシンドロームと呼びます。

AGEはメタボの早い時期から体の中でつくられ、内臓脂肪を悪玉化させ、血糖値を上昇させます。インスリンが対応できないほど血糖値が上昇すれば、体内で糖が過剰となりAGEはそれだけ多く発生する、という悪循環が生まれてしまうのです。

日本人の約2割は糖尿病？

糖尿病患者は毎年増え続け、3年に一回の厚生労働省による「患者調査」2015年の発表では、糖尿病患者の数は予備軍を含め日本人の約2割に及ぶとされています。では、AGEと糖尿病との関係は具体的にはどのようなものでしょうか？

糖尿病になると高血糖状態が続いているためAGEが大量に蓄積されていきます。糖尿病の診断基準に用いられる「ヘモグロビンA1c」も実は、赤血球のタンパク質であるヘモグロビンが糖化してAGEに変化する一步手前の中间糖化物質です。そしてAGEは糖尿病の3大合併症と呼ばれる神経障害、網膜症、腎不全などにも悪影響を及ぼします。また、AGEが溜まると糖尿病になりやすくなる可能性が考えられています。



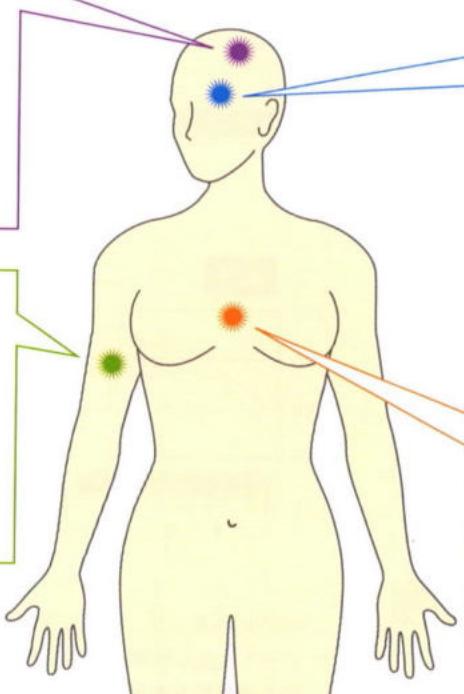
アルツハイマー

老人斑の蓄積に糖化が関与する可能性が大きく、AGEが認知機能の低下に関わることが明らかにされています。



骨粗鬆症

骨に存在しているコラーゲンが糖化すると骨質が劣化するため、骨がスカスカになり強度が下がりやすくなります。



白内障

黒目の奥で光を調節するレンズである水晶体が糖化すると白く濁り白内障を起こします。一生新陳代謝されないタンパク質なので、AGEを蓄積させないよう注意が必要です。



動脈硬化

血管のコラーゲンが糖化すると血管の弾力が失われ厚く硬くなり、血栓を作りやすくし、全身の血管で動脈硬化を起こしやすくなります。

現代人は 糖質過多

ファストフードや高カロリー食などが身近になり、現代の日本人の食事は糖質過多だとされています。昨今ブームになっている糖質制限食などで糖質の摂り方が見直されてきました。美容面においても深刻な糖質過多の現状は、どのようなものなのでしょうか？

糖質の過剰摂取

現代人は糖質過剰だと言われています。外食や加工食品を摂り過ぎると糖質が溜まりやすく、さまざまな生活習慣病を引き起こす恐れがあります。

下図を見ると、20～30代の約3割が毎日外食をしており、糖質を摂取する機会が50代以降の人より多いことがわかります。さらに、1日の食事回数を見ると20～30代で3食を規則的に食べているのは約半数しかおらず、不規則な食事習慣の若者が多く、栄養バランスに偏りがあることがわかります。

Q 外食または昼食（テイクアウトやデリバリーなど）を利用する割合は？

年代	毎 日	週3回程度	週1回程度	ほとんどない
20代	29%	28%	26%	26%
30代	27%	22%	29%	29%
40代	27%	17%	29%	29%
50代	17%	13%	32%	32%
60代以降	11%	12%	26%	26%
全体	25%	19%	29%	29%

Q 1日の食事回数はどれくらいですか？

年代	3 食	2 食	1 食	不規則
20代	49%	34%	0.6%	16%
30代	56%	30%	1.7%	13%
40代	64%	24%	1.0%	11%
50代	73%	18%	1.0%	8%
60代以降	81%	15%	0.8%	3%
全体	62%	25%	1.1%	11%

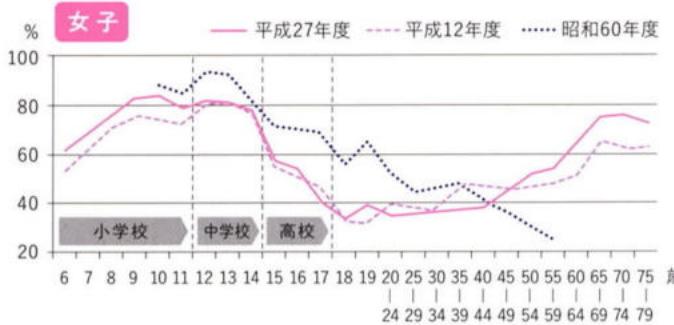
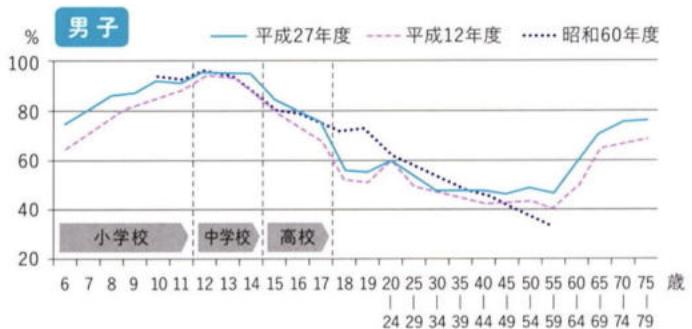
出典：クリニカル・トライアルによる調査(2014)

運動能力の大幅な低下

代謝や糖の分解能力は運動によって左右されます。近年は、関節や体が硬くなる、運動器の機能不全がある子供が増加傾向にあります。運動不足に伴って、踵を床につけてしゃがめない、肩を耳より上に上げられないなど、運動の機能障害が小学生から起こっており、運動不足は子供でも深刻な状況です。

下図では、30年前に比べてとくに女子の運動率が下がっていることがわかります。現代人は常に運動を意識した生活をしていかなければなりません。

■「週1日以上運動をしている者」の割合



昭和60年度に比べて現代人の運動頻度は減少している。10代で体力のピークを迎えるとともに運動能力は下がっていくため、若い頃に体を鍛え運動能力を保つておくことが大事だということがわかる。

出典：スポーツ庁調べ(2015)



糖化ストレスチェック表

食 事

- カレー、ラーメン、パスタなど炭水化物主体の食事が多い
- あまり生野菜を食べない
- 食べるスピードが早く、あまり噉まずに食べている
- コンビニ、ファストフードなどの加工品をよく食べる
- 食事を抜くことが多く、1日3食摂れないことが多い

生活習慣

- 喫煙をする又は家族に喫煙者がいる
- 週に4回以上の飲酒習慣がある
- 寝起きにダルさがあることが多く、睡眠の質が良くないと感じる
- 睡眠時間は平均して5時間以内
- PC、テレビ、携帯電話などデジタル画面を見ている時間が長い

運動

- 食後は体を動かさずゆっくりするのが好き
- 体が硬く、前屈してもつまさきに手が届かない
- 若い頃に運動習慣がなく、現在も定期的に運動していない
- デスクワークの時間が長く筋肉を使うことがほとんどない

チェックの数が多いほど体内で糖化が進んでいる可能性があります。

AGEは一度蓄積されると長い間体内に留まり老化を促進します。

12ページからの改善法を参考にAGEを溜めないよう見直していきましょう。

糖化の 美容への影響

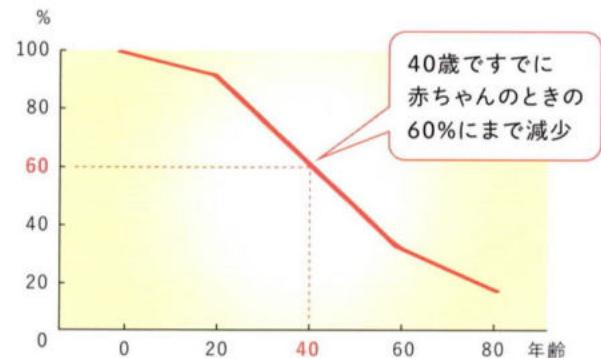
エステティックにおいて気になるのは糖化と肌の関連性です。実は肌の皮膚老化に関しても糖化は密接に関わっており、肌年齢に大きな影響を与えます。さらに、一度皮膚に蓄積されたAGEは長い間排出されません。肌の糖化について医学的に正しい知識を得て、施術やカウンセリングなどに活かせるようにしていきましょう。

肌が黄ぐすみ、ハリが低下する

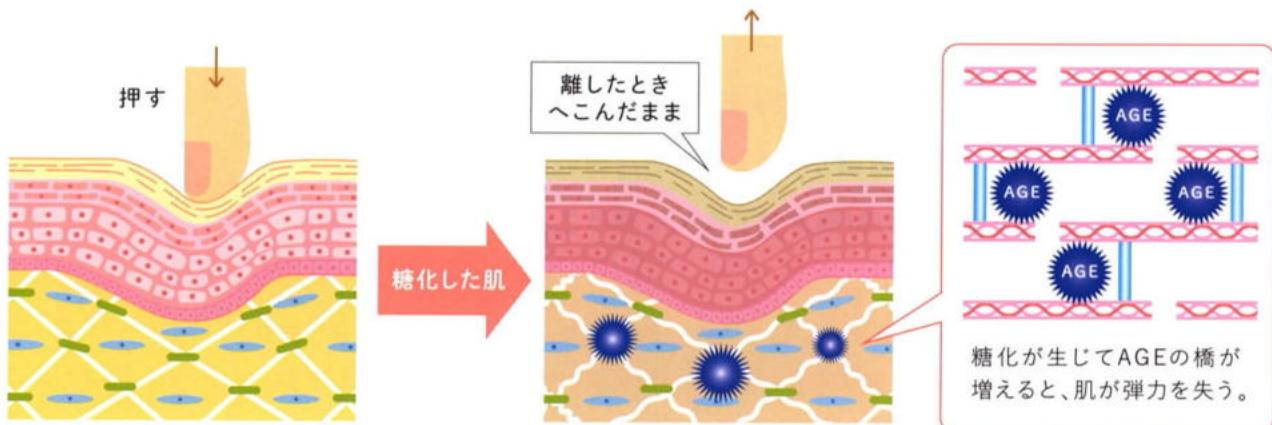
糖化が進むと皮膚のコラーゲンが糖と結びつきAGEとなって溜まっていきます。AGEが蓄積された部分は、黄色くすみとなって表れ老けた印象を与えてしまいます。さらに右図のように、加齢とともに皮膚のコラーゲンの量は大幅に減少していくため、ハリが失われシワの元となっていきますが、糖化はこの速度を早めます。指で押して弾力を感じられず、へこんだままならばAGEにより肌が老化している可能性が高いと思われます。一度蓄積されたAGEは新陳代謝やターンオーバーによって排出されることなく、長い間蓄積され続けるので、肌を若々しく保つには、はじめから糖化させない取り組みが必須です。12ページから抗糖化力を高める方法を解説するので参考にして

ください。加齢や糖化によって皮膚コラーゲンの分解性が低下することから、糖化が肌のターンオーバーを遅らせるという可能性もあります。

■年齢とコラーゲン量の変化



出典:コラーゲンラボ

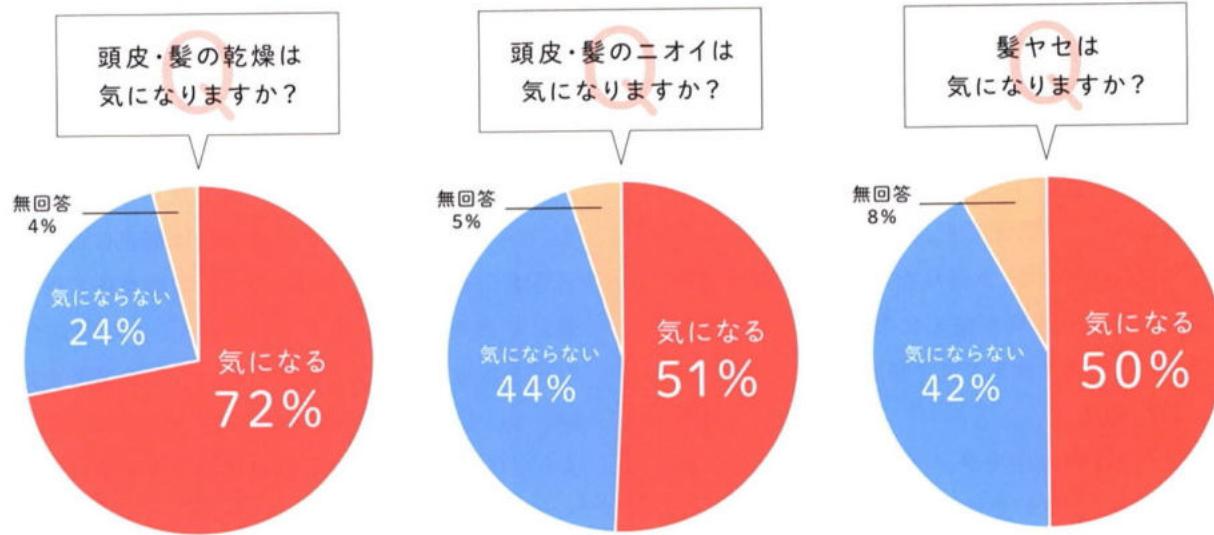


髪がヤセて抜けやすくなる

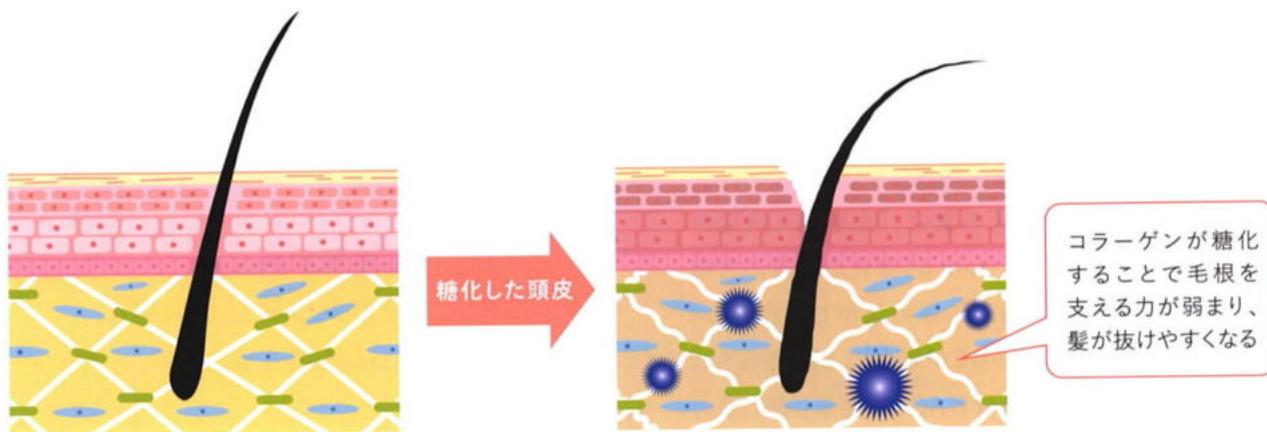
30代以上の女性の多くが頭髪に何らかの悩みを抱えています(下図参照)。髪のヤセ細りやハリやコシの減少、抜け毛への不安を感じている女性も少なくありません。これらの悩みは加齢によるもので対策が困難だと考えられてきましたが、糖化ストレスが関連している場合があります。糖化により、頭皮を構成する主要なタンパク質であるコラーゲンが変性すると頭

皮が硬化し、髪の育成を妨げる原因になるからです。更年期に入った女性の中でもとくに深刻な悩みとされている薄毛も助長しかねないので。頭皮の硬化は育毛剤やシャンプーなどのトリートメントをしても有効成分を十分に行き渡らせるのは困難です。また糖化によりAGEが頭皮に蓄積されると、不快な匂いや乾燥なども発生しやすくなるので注意が必要です。

■30代以上の女性への髪や頭皮に関するアンケート



出典：フィヨーレコスマティック調べ(2010)



コラーゲンが糖化することによって毛根を支える力が弱まり、髪が抜けやすくなる

糖化ストレスを抑えて老化を予防するには

エイジングケアはエステティック業界の普遍的なテーマ。

肌の美しさや体重の増減などに深く関連するのが糖化ストレスです。

AGEの量から体内年齢を推測することができ、

さまざまな生活習慣病を未然に防ぐことにもつながります。

医療の世界でも 体内老化を測定できる基準とされているAGE値

どんな人でも年を取ります。ではなぜ同じ年齢を重ねても外見に大きな個人差が出てくるのでしょうか？近年の研究で明らかになってきたのが糖化が深く関わっているという可能性です。糖化という現象が発見されたのは1910年代とかなり昔ですが、生活習慣病などと結びつけた研究が盛んになったのはここ数年で、糖化の研究は今後ますます発展していく分野とされています。

糖化とは「身体の中でタンパク質と余分な糖が結びついてタンパク質が変性、劣化してAGE(終末糖化産物)を発生させてしまうこと」です。糖化はエネルギー生産の過程でどうしても発生してしまうが、それが過剰に発生し蓄積することに問題があるので、さらに最新の研究で、老け顔の人ほど多くの検査値異常があることがわかつてきました。つまり健康状態と見た目の老けは、密接に関係しているのです。

体内で生成されるAGEの量は、「血糖値×持続時間」で表せます。これはいわゆる「老化の速度の方程式」です。血糖値が高いほど、体のなかで糖とタンパク質が結びついて多くのAGEが発生し、糖にさらされる時間が長くなればなるほどAGEは溜まり続けるの

です。また、AGEを多く含む食べ物を頻繁に食べると、蓄積量も増えていきます。

「体内で作られるAGE」と「食べ物から体内へ入ってくるAGE」それぞれに対応するには糖化を抑える生活習慣と運動、そして食事の正しい知識を得て日々地道に対策をしていくしかありません。また喫煙などAGEを急激に増やすと言われている危険因子を取り除いていくのも糖化を抑える近道と言えます。AGEによる老化現象は長年の蓄積の結果なので気づいたときから意識改革することが大事なのです。

■老化の速度の方程式

血糖値 × 持続時間

血糖値が高く、
糖にさらされる時間が長いほど
AGEは増える。

今すぐ始められるAGE対策を 自発的に選び継続的に取りいれよう

体内で作られるAGEは初期の段階で糖の濃度が下がれば、元の正常なタンパク質に戻ることができます。そして高濃度の糖が血液の中である程度の期間が経つと、毒性の強い物質に変わり、元には戻れない状態になります。また食事で摂取してしまったAGEの一部は、自然な消化の段階で分解されますが、約7%は排泄されずに体内に溜まってしまいます。これらのことからもわかるように、私たちの体の機能が正常に働いていれば、自然な老化を超えて糖化が必要以上

に進むことは少ないのです。

AGE対策で医師が進めることも、血糖値の急激な上昇を避け、食事は腹八分目にし、野菜から食べる、甘いものは食後に、適度に運動し、紫外線を過度に浴びない、ストレスをためないなど美容、健康面において基礎的なことで難しいことはほぼありません。また簡単だからこそ継続していくことが大事なのです。

心身ともに美しく老けないためにはAGEに関する意識改革の小さな一歩の積み重ねと言えます。

糖化を抑える生活習慣

健康的な美しさを保つためにはAGEに関する正しい知識が不可欠です。

それでは私たちが糖化を抑える生活習慣を意識するためには、具体的には何をするのが有効なのでしょうか？エステティシャンとして自身の健康管理はもちろん、お客様にもご案内できるようにしましょう。

食事

AGEを減らして野菜を多めに！

緑黄色野菜を中心に葉物をたっぷりと食事毎に摂りましょう。野菜のなかにはAGEを摂りこみすぎてしまった時の救世主となってくれるものもあります。ブロッコリースプラウト、白菜、生姜、など。

運動

毎日運動して筋肉量を上げる

運動が苦手な人でも日々の生活のなかでできるものを取り入れるようにしていけば大丈夫です。とくに座り仕事が多い人など一日の活動量が少ない人は少しのストレッチでも継続的に。

タバコ

1日1本でもNG！

AGEを減らしたいのならまず喫煙習慣をやめることが早道です。喫煙は減らすというよりも今すぐきっぱりやめる努力をしましょう！

お酒

男性は1日に缶ビール350ml 1本、女性はその2/3の量が限度目安*

飲酒も喫煙と同じくらい量的には厳しい管理が必要です。お酒が好きな人はせめて二日酔いにならないことを前提に楽しみましょう。

睡眠

就寝3時間前にデジタルオフ！

規則正しい生活で睡眠時間を多くとるのはもちろん、質の良い睡眠を意識して過ごせるようにしていきましょう。そのためには昼間太陽を浴びる活動的な時間を過ごしながら、就寝前には消灯、テレビやスマートフォンなどデジタル機器に触れないことが大切です。

*山岸昌一教授の研究結果による

AGEを減少させる食生活

老化対策に遅すぎることはなし 基本はAGEを意識した食材選び

心身ともに老化が顕著になってくる40代の壮年期まで、外食やファストフード利用に頼りすぎた生活を続けてきてしまった人は、体内にAGEが溜まってしまう生活をしてきたとも言えます。とはいっても糖化も酸化も食生活でエネルギーを得て、人間の営みを送るうえで避けて通れないものです。またコンビニ食やスーパーでも加工品が多く並ぶなど、利便性を優先したためか社会環境もAGEを誘導してしまうような状況です。食生活を改善し、健康的な体づくりを目指すのに遅すぎることはありません。まずはAGEを

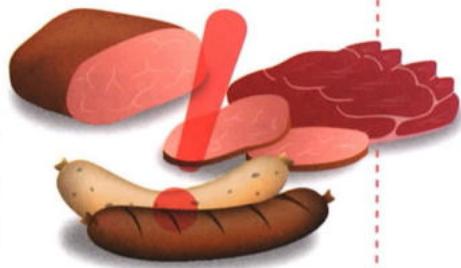
含む食品をなるべく摂らないことと、AGEを抑える食材を摂ること、この基本的な二つを大切にしていきましょう。

AGEを抑える代表的な栄養素としてプロッコリースプラウトに多く含まれるとされるスルフォラファンは現在サプリメントとしての研究も進んでいます。しかしサプリメントに頼らざるをえない生活習慣病の要因を作らないようにしたいものです。加工品よりも新鮮で伝統的な和食材を選び、高温での調理を避けて、食事を楽しみましょう。

AGEの多い 食べ物

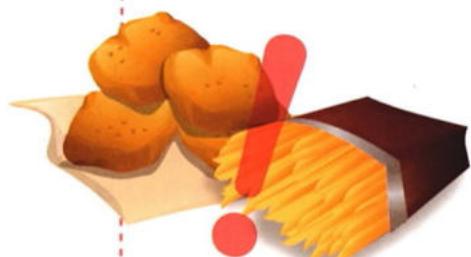
ハム、ソーセージ、 ベーコンなどの加工品

AGEが多く含まれているのがこのハム、ソーセージ、ベーコンなどの動物性食品の加工品。加工の過程でAGEが発生する高温調理を施す場合が多く、食べるときにさらに加熱処理をしてAGEを発生させかねないからです。加工品の代わりに生肉など自分で調理できるものを選びましょう。



揚げ物

揚げ物もAGEが多く含まれます。ファストフード店のフライドポテトなどは短時間で大量に作るため、揚げ油の温度は家庭よりも高温です。油の温度が高いほうがAGEは合成されやすく、茹でたじゃがいもとフライドポテトではAGEの量が家庭調理で40倍、ファストフード店は90倍になるデータもあります。



AGEを減少させる栄養素

スルフォラファン

スルフォラファンはAGEを減少させる栄養素の代表格。最近はサプリメントとしても注目されています。老化が気になる方は継続的に意識して摂るとよいでしょう！

含まれる食品

ブロッコリースーパースプラウト、カリフラワー、芽キャベツ、ケール

キチン・キトサン

体内のAGEと結びつき体外排出を助ける解毒効果の役割が発見されたキチン・キトサン。こちらもスルフォラファン同様に重要なキーワードです。積極的に取り入れたい食材です。

含まれる食品

カマンペールチーズ、きのこ類、桜えび

ビタミン

ビタミンもAGE排出に重要な役割を果たします。ほうれん草やキャベツなど葉物は水溶性のビタミンが多いので、あまり調理に手をかけず生に近い状態で摂りましょう。

含まれる食品

ほうれん草、キャベツ、白菜など

ポリフェノール

ポリフェノールの一種であるケルセチンは玉ねぎに、アントシアニンはクランベリーなどの紫色の濃いベリー系のもの、とくに皮の部分に含まれています。どちらの栄養素も血液の滞りを防ぐ役割があるとされており、AGE形成の抑制や排出を促す役割を期待できます。

含まれる食品

玉ねぎ、クランベリーなどベリー系の果物

スルフォラファンを摂るときは

スルフォラファンは、最初からブロッコリースプラウトのなかに存在するのではなく、ブロッコリースプラウトにふくまれている“グルコラファニン”と“ミロシナーゼ”という酵素が混じり合うことでスルフォラファンに変化します。スルフォラファンの吸収率を高めるにはポイントがあります。

口のなかでよく噛む

酵素を壊さないよう生で食べる

加熱する場合は大根おろしと一緒に食べる



運動で骨や筋肉を鍛える

老けない体づくりには無理のない運動習慣を身につける

美容面でも健康面でも運動習慣は基本中の基本。老けない体づくりには食生活同様に大事です。食後の運動はAGE値の抑制が期待できます。先にあるようにAGEは血中のブドウ糖が過剰になってあふれ出すと人間の体内で発生します。血糖値が最も上昇するのは食事をはじめてから1時間後くらいであるため、血糖値が上がりきってしまう前に20分ほど、ウォーキングなどをするのが効果的とされています。また習慣的に適度な運動をすることで、AGE値がた

まりにくい体になります。この適度な運動の基準の目安とは週3～5日の早足ウォーキング、週2回の筋力トレーニングです。また座り仕事が続く人は30分経つたら3分立つくらいの感覚で動くことを意識しましょう。無理をして骨や筋肉を逆に痛めてしまっても逆効果。激しい運動をしそうするとアドレナリンなどが分泌され、反対に血糖値が上昇しすぎる可能性もあると言われているので、自分にとって適度なものを見つけて日常生活に取り入れていきましょう。

理想的な運動習慣

週3～5日の 早足ウォーキング

早足でのウォーキングはジョギングよりもケガや関節の炎症を起こす可能性も少なく、年代を問わず手軽に今すぐ始めることができる運動です。毎日とは言わずとも週3～5日継続して続けて習慣にできるようにしましょう。

週2回の 筋力トレーニング

最新の研究では有酸素運動だけでなく、筋肉に負荷をかけたほうが抗糖化に効果的だとわかっています。ウォーキングなどの有酸素運動に加え筋力トレーニングで筋肉を鍛えていきましょう。無理なく続けられる範囲で十分です。

30分経ったら 3分立つ

座り仕事など同じ無理な姿勢で体が日常的に固まっている人は血液が滞ってしまうので要注意です。座り始めて30分くらい経過したら3分は立つなど体を動かすようにして、AGEを溜め込まないようにしましょう。

STEP

3

良質なコラーゲンを保つ

美しく健康な肌に不可欠な良質コラーゲンとAGEの関係

AGEは肌の美しさを保つコラーゲンとも密接に関係があります。コラーゲンは加齢により、体温で徐々に加熱されAGEが蓄積(糖化)してしまいます。また太陽の紫外線を浴びると、コラーゲンが変質し、シワやたるみも発生し、AGEは褐色のため、シミやくすみにも関係してきます。変質させずに良質なコラーゲンを保つには加齢を進めるAGEを溜めず、紫外線などの外的な要因を防いでいかなければなりません。さらに進むと、肌だけでなく薄毛などの毛髪量にも影響が出てきます。この段階になるとかなりAGEが溜まっているの

で対策が必要です。コラーゲンは血管や骨にも多く存在するので、AGEが溜まりコラーゲンが変質すると同脈硬化や骨粗鬆症などのリスクも高まってきます。

お客様は外側のスキンケアばかりに目を向けがちですが、肌を内側から老けさせてしまうAGEへの対策を美容のプロのエスティシャンとしてしっかりと言及できるようにしましょう。



AGEで考えられる
肌、髪への
影響

コラーゲンにAGEが溜まる=シワになる

AGEは放っておくとどんどん加齢を進め、コラーゲンを変質させ、良質なコラーゲンがもつ弾力を失わせてしまいます。シワ、たるみをさらに加速させるので気をつけましょう。

AGEがメラニン細胞を刺激=シミになる

AGEは、メラニン細胞を刺激し、肌にシミを発生しやすくなります。肌のターンオーバーが遅くなる年代にはとくに徹底した紫外線対策も必要です。

肌の表面のタンパク質にAGEが溜まる=キメが荒くなる

加齢でキメが荒くなった肌の表面のタンパク質にAGEが溜まることでより老けた印象に。コラーゲンは量だけに注目するのではなく、良質なものにしていく必要があります。

毛根にAGEが溜まる=抜け毛につながる

AGEは長年に渡りじわじわと溜まってしまうのですが、毛根まで溜まってしまうとかなり危険信号。とくに加齢により薄毛に悩んでいる人にはまずAGEの対策を進めましょう。

STEP

4

AGEが溜まりやすい場所 & 危険因子を知る

AGEは体内の中で溜まりやすい場所がある

人間の細胞は常に新しく生まれ変わっています。ただ体のすべての細胞が同じペースで再生を繰り返しているわけではありません。細胞の代謝のペースはさまざまで、また加齢によってさらにそれが緩やかになってしまふことは誰しもが否めません。AGEに関してもその細胞の代謝のペースと同様に個人差や部位差が存在します。個人差は遺伝によるものも多く、まずは自分の親族はどの部位に老化現象が現れているのかを気にしてみることが大事です。

一般的に注意しなければいけないとされている箇所は、血管、関節のコラーゲン、目の水晶体です。とくに水晶体は、ほぼ28日でターンオーバーする肌のコラーゲンや2~10年周期の骨のコラーゲンとは違い、一生、新陳代謝されないクリスタンというタンパク質でできています。糖化が進みAGEが溜まると、水晶体が白く濁り白内障になってしまいます。予防には今すぐ糖化に対する危険因子を取り除くようにしていかなければなりません。

AGEが
溜まりやすい
場所

血管、関節のコラーゲン、 目の水晶体など

水晶体同様に年をとって弱くなるとされる関節のコラーゲンもAGEが溜まりやすい代表格です。またすべての臓器に存在する血管も溜まりやすいので、常に対策をたてましょう。

危険因子と
考えられる
もの

タバコ、運動不足、遺伝など

喫煙、飲酒は危険因子の代表格。遺伝も個人差があり、また若い頃運動をしていなかった人は、AGEが長年に渡り蓄積されている可能性があるので日常的に体を動かしましょう。



糖化ストレスの研究が夢の若返りに!?

これまで、一度蓄積されたAGEは新陳代謝やターンオーバーでは排出されず長期間体内に溜りつづけると考えられてきました。近年の研究では、AGEを取り除く可能性が探られ、少しづつ明らかになっていっています。

例えば、これまで白血球が処理できなかった体内のAGEを異物として白血球に処理させる研究が進み、体外へ排出させる医薬品の開発が行われています(山岸昌一教授の研究)。



AGEという観点から食事を見直すきっかけに

従来糖尿病などの食事指導をする時には量、カロリー、塩分、飽和脂肪酸などに言及していました。今後AGEに関する研究が進むにつれこれまでの手法に加えて、いかにAGEの多い加工品などをはじめとした食品を避けるか、スルファラファンなどAGE抑制の栄養素を含む食材などを積極的に摂るか、などを系統立て考える時代になっていくでしょう。またAGEは調理法によっても発生が増減するので、高温調理をしないなど調理法指導も加えより健康的な食事を見直せるようになるでしょう。

【従来の健康的な食事の考え方】
量、カロリー、塩分、飽和脂肪酸、
糖を減らした食事

【今後予想される健康的な食事の考え方】
AGEの多い加工品や揚げ物を少なくする
=調理法を見直すことが重要視される

AGEを取り除き、老化や病気を防ぐ

AGEの対策は肌や髪など見た目の年齢の若さを内側から支えてくれます。超高齢化時代が到来し、健康寿命への取り組みが国単位で行われている現代。今後ますます若返りのキーワードとしてAGEに注

目が集まってるはずです。正しい知識をしっかりと勉強していき、また自身も日々できるだけAGEを溜めない体を目指していきましょう。

肌や髪のAGEを取り除くことができれば…

ハリやツヤを改善し
見た目の若返りにつながる!

血管や臓器のAGEを取り除くことができれば…

動脈硬化や心筋梗塞、ガンなどの
病気を抑えられる!



日本エステティック協会 会議報告

【2017年2月開催】

運営協議会

〈第10回〉

日 時:2017年2月8日(水) 13:00~15:00
場 所:日本エステティック協会研修センター

議案

- ①おもてなし認証2017について ②45周年誌制作について ③『エステティシャンの腰痛対策』の発行について ④2017年度事業計画案・予算案について

総務委員会

〈第8回〉

日 時:2017年2月2日(木) 13:00~16:00
場 所:日本エステティック協会会議室

議案

- ①45周年誌制作について ②名誉会員について ③職業能力評価基準制度の普及啓発について ④新規入会者数推移 ⑤2017年度事業計画案および予算案について ⑥定款変更について ⑦おもてなし認証2017 ⑧AJESTHE賠償責任保険について ⑨試験センターについて

広報委員会

〈第12回〉

日 時:2017年2月8日(水) 16:00~19:00
場 所:日本エステティック協会会議室

議案

- ①会報誌について ②「AJESTHE PERFECT GUIDE 2017」の作成について ③その他

教育委員会

■ 能力評価基準制度教育プロジェクト

〈第3回〉

日 時:2017年2月17日(金) 11:00~13:00
場 所:日本エステティック協会研修センター

議案

- ①300時間、1000時間のシラバスについて

■ コンテスト・技能五輪分科会

〈第6回〉

日 時:2017年2月13日(月) 13:00~17:00
場 所:日本エステティック協会会議室

議案

- ①第10回エステティックコンテストについて ②第44回技能五輪国際大会について

エステティック・インスティチュート

〈第9回〉

日 時:2017年2月17日(金) 13:00~17:00
場 所:日本エステティック協会会議室

議案

- ①講習会について ②エステティックの衛生基準ラーニングについて ③年代による心身や環境の変化とエステティックトリートメントについて ④エステティシャンの身体的効果的なメンテナンス法について ⑤優zenエステティックセラピーについて

ソシオエステティック委員会

〈第7回〉

日 時:2017年2月18日(土) 18:00~19:30
場 所:日本エステティック協会会議室

議案

- ①第28回日本在宅医療学会学術集会について ②エステティック研究財団によるエビデンス取得について ③第9期養成講座スケジュールについて ④エリア事業計画について

■ エリア担当者会議

〈第7回〉

日 時:2017年2月20日(月) 21:00~22:00
場 所:日本エステティック協会会議室(スカイプ会議)

議案

- ①ソシオエステティック委員会事業計画について ②各エリアからの活動申請・報告について ③エリア事業計画について ④第9期ソシオエステティシャン養成講座開講日について ⑤ソシオエステティシャンの集いについて

検定委員会

〈第9回〉

日 時:2017年2月10日(金) 11:00~16:00
場 所:日本エステティック協会会議室

議案

- ①認定フェイシャル・ボディエステティシャン試験について ②認定FE・BEコースAJESTHE登録教室について ③美肌検定について

代議員選挙管理委員会

〈第2回〉

日 時:2017年2月16日(木) 10:00~12:00
場 所:日本エステティック協会会議室

議案

- ①立候補者について ②会報誌3月号同梱「第5期代議員選挙 立候補者名簿」について ③今後のスケジュールについて

サロンスタッフのための衛生教育への取り組み ～「AJESTHE認定衛生管理者」資格取得のためのeラーニング～

エステティシャンはお客様の体に直接触れる仕事です。
そのため、手洗いや手指消毒により自分自身を清潔に保つことはもちろん、
サロン設備・備品類の消毒や、タオル・化粧品を衛生的に使用しなければなりません。
ただ忙しいサロン業務の中で衛生管理を徹底して行うことは
とてもたいへんであり、かなり努力が必要です。
その解決法こそ「サロンスタッフの衛生教育」です。
スタッフ全員が正しい知識を持ち、
毎日のルーティンワークの中で衛生管理を行えば、
一人ひとりの負担が軽減され、さらにいつどのような場面でも
清潔感のあるサロンを保つことができます。
お客様は清潔さにとても敏感です。
美しいサロンであればあるほど、小さな汚れも目立ってしまいます。
逆をいえば常に衛生管理が行き届いているサロンは
お客様から高い評価をいただけます。
衛生的なサロンづくりは集客への第一歩です。



AJESTHE 認定衛生管理者資格
取得証明書



日本エステティック研究財団の
修了証書

2017年度 「AJESTHE認定衛生管理者」eラーニング

サロンスタッフのための衛生教育のひとつにeラーニングを活用し、
お客様に気持ちよくご来店いただける衛生的なサロン環境を保ちましょう。

【申込条件】

協会の個人会員の方
認定フェイシャルエステティシャン・認定ボディエステティシャンの方

【申込方法】

下記または本誌同梱の案内書をご確認ください

お申込みはこちら

1

「eラーニング申込」とお書きいただき、
以下4項目を協会あてにFAX(03-3234-8498)またはメール(ei@ajesthe.jp)します
①氏名 ②会員番号 ③連絡先(TEL/FAX/携帯) ④メールアドレス ※必須
※認定フェイシャル・ボディエステティシャンの方は協会の登録番号をお知らせ下さい
※スマートフォンをお持ちの方は、申込フォームからお申込みいただけます



2

受講料をお振込み 【協会特別受講料】2,000円(テキスト代・送料・税込) ※定価:3,000円
【郵便振替】記号・番号:00180-6-445035
受講料振込先 【銀行振込】ゆうちょ銀行 ○一九店(ゼロイチキュウ店) 当座預金 0445035
口座名義:一般社団法人日本エステティック協会

【ご注意】※日本エステティック研究財団へ直接お申込みになりますと、協会特別受講料は適用されません。
※振込手数料はご負担願います。また振込控えをもちまして領収証とさせていただきます。領収証の再発行はいたしかねます。
※ご本人名義でお願いいたします。

3

テキストと受講開始のお知らせが届きましたら、専用サイトで受講してください。

【申込期限】2018年2月28日(水)※申込・ご入金ともに必着

【受講期限】2018年3月31日(土)※必ず期間内に修了してください

申込・問合せ先 事務局(衛生管理者担当) TEL:03-3234-8496 FAX:03-3234-8498 E-Mail:ei@ajesthe.jp

講師資格の一本化について

従来、講師資格は「認定指導講師」と「認定講師」の2段階のレベルがありました。

この度、講座受講と試験合格により、「認定講師」資格を「認定指導講師」資格レベルに引き上げ、

2017年4月より「AJESTHE認定講師」資格として一本化いたします。

「AJESTHE認定講師」には移行手続きが必要です。

「認定指導講師」資格または「認定講師」資格をお持ちの方で移行手続きがお済みでない会員のみなさまは、

以下をご確認のうえ、お手続きください。

【AJESTHE認定講師への移行手続について】

■「認定指導講師」資格をお持ちの方

資格申請書および実務経験証明書を提出することにより、「AJESTHE認定講師」資格へ移行されます。

資格の有効期限は、従来の「認定指導講師」資格の期限が引き継がれます。

■「認定講師」資格をお持ちの方

2017年度に開催される「AJESTHE認定講師養成講座(2017年8月／2018年3月)の受講および講座内試験に合格後、

所定の手続きにより、「AJESTHE認定講師」資格を取得することができます。試験に合格された翌月より

「認定校1000時間以上コースの指導」および「認定上級エステティシャン実技試験官」を担当いただけます。

【2017年度AJESTHE認定講師養成講座 開催予定】

第1回：2017年8月 東京・大阪 10時00～17時00分 第2回：2018年3月 東京・福岡 10時00～17時00分

「AJESTHE認定講師」資格更新手続きについて

講師資格の一本化に伴い、2018年3月末の資格更新より手続き方法が改定されます。

講師スキルを継続的に高めていただけるよう講座や研修などの受講により、講師資格が更新されるようになります。

詳細は以下のとおりですので、ご確認のうえ、申請ください。

【有効期限】 3年間

【更新料】 3,000円+税

【更新条件】 ①協会正会員であること

②3年間で以下のポイントを5ポイント以上取得し申請書を提出すること

【ポイント対象研修・講座】

講師スキルアップ研修会	2ポイント
AJESTHE講習会	1ポイント
AJESTHE認定講師養成講座	2ポイント／1日
日本エステティック研究財団学術会議	2ポイント
CIDESCO国際会議	2ポイント
AJESTHE登録教室講師スキルアップ講座	2ポイント／1日
認定FE・BEコース指導者養成講座	2ポイント
コンプライアンスセミナー	2ポイント
優zenエステティックセラピー®(各種コース)※追加	2ポイント／1日 (再受講1ポイント／1日)

※ポイント対象は今後も増やしていく予定です。

※資格有効期限が2018年3月末の方は3ポイントで更新手続きが可能です。



「認定講師」資格更新の対象講座・
研修でもある講師スキルアップ研修会
(2016年開催)

JEO認証AJESTHE認定上級エステティシャン資格試験について

2016年度のJEO認証AJESTHE認定上級エステティシャン資格試験の認定校試験の実施報告がまとまりました。スタートより3年目を迎えた今年度は、認定校47校から609名が受験し、533名が合格。87.5%という合格率でした。以下、2016年度の認定校試験(筆記試験)の受験者数と合格者数です。

	開催日程	受験者数	合格者数
第1回	2016年8月27日(土)	233名	206名(合格率88.4%)
第2回	2016年12月3日(土)	283名	255名(合格率90.1%)
第3回	2017年2月4日(土)	93名	72名(合格率77.4%)
合計	—	609名	533名(合格率87.5%)

2017年度の認定校試験(筆記試験)と一般試験の日程は次のとおりです。

【認定校試験】 第1回:2017年8月26日(土) 第2回:2017年12月2日(土) 第3回:2018年2月3日(土)
(筆記試験)

【一般試験】 筆記試験:2017年5月13日(土) 実技試験:2017年7月中旬~下旬

【対策講座案内】 JEO認証AJESTHE認定上級エステティシャン資格試験の受験を希望されている方を対象に試験対策のための講座を開催いたします。
詳細は、同封しております「AJESTHE講習会ガイド」に掲載していますので、合格に向けて是非ご参加ください。

エステティックサロンでのHIFU機器による施術でトラブル発生

全国の消費生活センター等には、エステサロン等でHIFU機器(高密度焦点式超音波機器)で施術を受けたところ、「顔面が急に熱くなり痛みが走った」や「神経の一部を損傷した」等危害を負ったといった相談が寄せられています。HIFU機器は、人体の表面を傷つけず超音波を体内の特定部位に集中させることで加熱し、熱変性を生じさせることができることから、医療で前立腺の治療等に用いられています。エステサロン等でもWEBや施術前の説明でHIFU機器を用いて皮下組織に直接影響を与えることで小顔・痩身等の施術ができるとうたい、その一方でリスクの説明がなく、消費者に安全な施術であると誤認させているエステサロン等もみられます。このような行為を医師資格のないエステティシャン等が行うことは禁じられています。独立行政法人国民生活センターではエステサロン等でのHIFU機器を用いた施術に関するトラブルの調査・分析を行い、消費者被害の防止と厚生労働省・関係諸団体への要望および情報提供のため報道発表を行いました。

【相談事例と調査からみる問題点】(2017/3/2付独立行政法人国民生活センター発表情報より抜粋)

- エステティシャンがHIFU機器を用いて皮下組織に直接熱作用を加え、危害を及ぼすような美容施術を行うことは、医師法に抵触するおそれがあります。
- HIFU施術では皮下組織の熱傷等、表面からは判断のつきにくい危害が生じるため、診断・処置が困難となり、治療が長引くおそれがあります。
- きっかけとなったクーポンサイト等にリスク等の記載がなく、消費者に安全な施術と誤認させています。
- 施術前にリスク等の説明がなく、消費者に十分な検討の機会が与えられていません。
- エステサロン等との交渉が難航し、トラブルの解決が困難となる場合があります。



国民生活センター
「エステサロン等でのHIFU機器による
施術でトラブル発生」報道発表

ビューティー ワールド ジャパン 福岡のブース出展(ご報告)

協会は、2017年2月6日(月)・7日(火)に福岡国際センター(福岡市博多区)で開催された「ビューティー ワールド ジャパン 福岡」に出展いたしました。展示会は約5,000名の来場者を迎え、協会ブース・ラウンジともに多くの会員のみなさまにご利用いただき、盛況の内に終了いたしました。また、会員限定のAJESTHE特別セミナー(久住麗子講師の「中医体质別エステ&世界の美容食材100」)には100名もの会員のみなさまにご参加いただき、セミナー後の懇親会も賑やかなものとなりました。次回は東京で5月に開催されます「ビューティー ワールド ジャパン」にブース・ラウンジ出展いたします。



AJESTHE特別セミナーでの
久住麗子講師「中医体质別エステ&世界の美容食材100」の講演



会員のみなさまが親睦を深める協会ブースも盛況

ビューティー ワールド ジャパンへ先着20名様をご招待 ～サロン経営のヒントを探しませんか?～

「ビューティー ワールド ジャパン」は東京ビッグサイト(東京都江東区)で開催される日本最大の国際総合ビューティ見本市です。日本のビューティ業界を完全に網羅する製品・技術・サービスの展示、セミナーの実施など美容の「今がわかる」展示会です。大阪、福岡に引き続き、会員ご招待が決定! 詳細は下記をご覧いただき、是非ご応募ください。



盛況のうちに終了したビューティーワールド福岡

【日 程】 2017年5月15日(月)～17日(水) 【時 間】 10:00～18:00(最終日は17:00)

【会 場】 東京ビッグサイト 東ホール(東京都江東区有明3-11-1)

【対象者】 「ビューティー ワールド ジャパン」に初めて来場する正会員の方

【対象地域】 北海道／青森／岩手／宮城／秋田／山形／福島／群馬／栃木／茨城／静岡／長野

【招待内容】 交通費実費負担(上限2万円)／VIPバッジ／メインステージの座席確保(希望者)
※宿泊パック(宿泊+交通費)も上限2万円まで対象となります。

【応募方法】 E-MailまたはFAXにて、件名を「BWJ会員招待」とし、以下のことを必ずご記入いただき、ご連絡ください。
①氏名 ②サロン名または会社名 ③住所 ④電話番号 ⑤E-MailアドレスまたはFAX番号 ⑥会員番号
※受領後、詳細の「ご案内」と「応募フォーム」をお送りします。ご来場履歴等を確認のうえ、対象者には正式参加の申込フォームをお送りします。

【受付期間】 定員に達した時点で受付終了とさせていただきます

【当選結果】 当選の発表については、当選者の方へのE-Mailの発送またはFAXの発信をもって代えさせていただきます。

応募・問合せ先 BWJ事務局(担当:角崎) TEL:03-3262-8407 FAX:03-3262-8442 E-mail:op@beautyworldjapan.com

メンバーシップ委員会

協会会員のみなさまの社会貢献活動

協会では、エステティックをとおしての社会貢献を考え、全国でボランティア活動を実施しています。(敬称略)



佐賀県 老人ホームでのボランティア

2017年2月20日(月)、佐賀市にある老人ホーム「花みづき」に会員の岩屋麻紀、小野かおり、島内晴美、齋恵梨子、福地美菜子、南嶋明日香、宮原葵、森田美沙、吉開聖香、吉丸聰子、龍杏砂未がハンドトリートメントとメイクのボランティアに伺いました。当日は佐賀テレビとNHKの取材も入り、2月27日付佐賀新聞に記事が掲載されました。高齢者の笑顔とエステティシャンの活動を地域の方に広くお伝えできました。

乳がん検診啓蒙イベント

2017年4月からの協会の「乳がん検診」補助実施に先立ち、関西地区で「乳がん検診」のイベントが2月20日(月)に実施されました。

多くの会員のみなさまにご参加いただき、医師による視診・触診、マンモグラフィー検診が行われ、乳がんのセルフチェックを学びました。

参加された会員のみなさまには、これを機会に「乳がん検診」の意識を更に高めていただけることだと思います。



検診車と指導いただいた先生

社会貢献活動・イベント活動参加者募集

ボランティアに興味ある方、参加してみたいけどどうしたらいいかわからなかった方、またボランティアってどんなもの?と言う方、是非一緒に手から伝わる思いやりと癒しのエステティックの素晴らしさを体感し、広げていきましょう!

長崎県 ピンクリボン支え愛コンサートでのハンドトリートメント

【日 程】2017年4月30日(日) 11:00～ 【場 所】アルカスSASEBO 1階イベントホール
長崎県にあるピンクリボン活動団体のNPO法人葵会が主催するイベントでのハンドトリートメントを行います。

愛知県 老人ホームでのハンドトリートメント

【日 程】2017年4月18日(火) 14:00～16:00 【場 所】名古屋市内
施設利用者のみなさまにハンドトリートメントを行います。

栃木県 BonMarche100人展 vol.14への出展

【日 程】2017年4月23日(日) 10:00～17:00 【場 所】道の駅うつのみや ろまんちっく村
200以上の個性豊かなブースが出展する北関東最大のイベント「BonMarche100人展vol.4」。
協会もPRのため、ハンドトリートメントのブースを出展。会員のみなさまのご参加をお待ちしております。

問合せ先

参加希望の方は、①内容、②会員番号、③氏名、④携帯電話番号、⑤E-mailをご記入いただき、FAX(03-3234-8498)、またはE-mail(volunteer@ajesthe.jp)にてご連絡ください。

GLOBAL WELLNESS DAY

健康的なライフスタイルを見つめなおす「特別な1日」

健康であること、美しくあること、そして心身ともにいつまでも元気で長生きすることは、エステティシャンのみなさまの思いです。

『Global Wellness Day』は、「健康的な生活を送る」ということをもう一度見つめ直す「特別な1日」として、世界80カ国(2016年実績)で実施された世界的なソーシャルイベントです。

日本各地でイベントが開催され、昨年、協会でもウォーキングイベントを開催いたしました。

今年は、2017年6月10日(土)。開催地区を拡大して、全国各地でのこのウェルネス・イベントを実施いたします。

「1日を変えれば、これから的人生も変わる」というスローガンのもと、

健康的なライフスタイルへのきっかけとして、このイベントにぜひご参加ください!!

WHAT IS『Global Wellness Day』?

この『Global Wellness Day』の大きなテーマは、「私たちの生活そのものの大切さを知ること」。

1年のうちのたった1日だけでいいので、立ち止まって考え、

毎日の社会生活のストレスや悪い習慣から開放され、穏やかな心を取り戻す。

1年のうちのこの1日だけでなく残り364日間も「健康的なライフスタイル」について認識を高めモチベーションを上げていく、『Global Wellness Day』はそんな1日です。

このソーシャルイベントは2012年にトルコでスタートし、いまや世界的な盛り上がりをみせています。

The 7Steps of the『Global Wellness Day』Manifesto

1時間歩く・もっと水を飲む・プラスチックボトルを使わない・オーガニックフードを食べる・よい行いをする・家族で夕食を見る・10時には寝る

参加費無料・会員のみなさま以外でもどなたでもご参加いただけます!!

ご家族・ご友人と一緒に参加しよう!!

*当日は動きやすい服装・靴でお越しください。*ヨガ・ルーシーダットンは「ヨガマット」をお持ちください。

【参加資格】会員のみなさま以外でもどなたでもご参加いただけます。

ご家族・ご友人・サロンのお客さまと一緒にご参加も歓迎です!!

【申込方法】下記の参加誓約項目を必ず同意のうえ、

- ①参加希望の都道府県名 ②氏名(フリガナ)③携帯電話番号
- ④E-mailアドレスをQRコード、またはinfo@ajesthe.jpにてお申込みください。
定員がある場合は定員になり次第、締切とさせていただきます。

【申込締切】2017年6月2日(金)まで



参加賞として
GWDXAJESTHE
オリジナルタンブラーを
プレゼントいたします。



参加誓約項目

各地でのイベント参加者は下記の誓約項目に同意のうえ、お申込みください。

- ①参加者は心疾患・疾病等がなく、傷病・事故・所持品の紛失等に対し自己の責任において参加します。
- ②イベント中の参加者の映像・写真・記録などの肖像権・肖像財産権は協会に帰属することに同意します。
- ③個人情報を本イベントの連絡・運営・広報・アンケート・今後の協会からの案内に利用することに同意します。
- ④申込後にキャンセルをする場合は必ず事前に連絡します。
- ⑤イベントが安全かつ円滑に開催できるように運営に協力します。

【実施日】 2017年6月10日(土) *沖縄のみ6月11日(日)

【各地の実施内容】

都道府県	開催時間	実施内容	集合時間	集合／実施会場
北海道	11:40~12:40	中島公園ウォーキング ★終了後、オーガニックランチ(希望者自己負担)	11:30	地下鉄「中島公園駅」3番出口集合／中島公園
宮城	11:00~12:00	「東北六魂祭」開催日 仙台駅から西公園へウォーキング	10:45	仙台駅1Fタクシー乗り場付近集合／仙台駅から西公園へ
栃木	10:30~12:00	正しいラジオ体操を学びウォーキング	10:00	清明館前集合／宇都宮城址公園
東京	10:30~11:30	丸の内ウォーキング	10:00	日比谷公園集合／日比谷公園から丸の内周辺
静岡	10:30~11:30	駿府城公園ウォーキング	10:00	静岡駅北口 静岡市総合観光案内所集合／駿府城公園
富山	9:45~10:45	ウォーキング	9:30	富岩運河環水公園野外劇場前集合／富岩運河環水公園内
石川	10:15~11:30	公園内散策&ウォーキング	10:00	石川樹木公園駐車場集合／石川樹木公園内
福井	10:00~12:00	散策ウォーキング	9:30	越前おおの結ステーション前集合／天空の城「越前大野城」と町内&お寺めぐり
愛知	11:00~12:00	ウォーキング	10:30	名城公園噴水付近大津通り沿い集合／名城公園内
岡山	10:00~11:00	ウォーキング&クリーンアップ	9:30	鳥城公園駐車場そばの橋を渡った広場／鳥城公園周辺
広島	10:00~12:00	かんたんヨガ教室とウォーキング 平和公園～中央公園(定員50名)	9:30	JMSアステールプラザ大練習室でヨガ、 平和公園～中央公園までウォーキング
島根	8:10~9:30	宍道湖周辺遊歩道 ウォーキング&クリーンアップ	8:00	松江市役所正面玄関集合／ 宍道湖周辺遊歩道
香川	7:10~8:30	肩こりや腰痛の予防に～初心者向けのヨガ～ ★終了後、カフェにてモーニング(希望者自己負担)	7:00	香川県仏生山公園(体育館横)
愛媛	15:00~16:30	道後温泉周辺ウォーキングとヨガと足浴 ★終了後、懇親会(希望者自己負担)	14:30	大和屋本店集合／ 松山道後温泉周辺をウォーキング 大和屋本店能舞台「千寿殿」でヨガ
高知	10:30~11:30	パンテージストレッチ	10:20	高知市保健福祉センター
佐賀	10:00~11:15	ヨガ(定員10名)	9:30	佐賀市内
長崎(南)	9:30~10:30	ルーシーダットン(定員25名)	9:00	スタジオ イム
長崎(北)	10:00~11:00	西海橋から針尾無線塔(国指定重要文化財)までのウォーキング	9:45	西海橋公園
沖縄*	10:00~11:00	ヨガ(定員50名)	9:30	浦添市てだこホール 練習室1

*大阪、福岡、熊本、大分、宮崎、鹿児島は、会報誌5月号でご案内します。※実施内容はやむを得ず変更になる場合がありますので、予めご了承ください。

★終了後、懇親会等にご参加いただく場合は、申込時に合わせてお申込みください。費用は自己負担となります。



問合せ先 協会事務局GWD担当 TEL:03-3234-8496(平日9:00~17:00) FAX:03-3234-8498 E-Mail:info@ajesthe.jp

乳がんを学ぶ

乳がんに罹る人は毎年増えています。日本の女性の罹患数が最も多いのが乳がんです。
乳がんは乳腺に発生する悪性腫瘍で、放っておくと乳腺以外のさまざまな臓器等へ転移します。
逆に早期発見で、早期治療をおこなえば、高い確率で完治する病気です。
乳がんなんて、まだわたしには関係ないと考えるみなさまも多いと思いますが、
女性である以上いちばん気をつけなくてはいけない病気です。

乳がんを調べる

国立がん研究センターの2016年のがん統計予測によると、
がん罹患数の予測が1,010,200人。
そのうち女性は434,100人で、女性のがんのワーストワンは乳がんで90,000人。
がんで亡くなる女性は153,700人。
そのうち乳がんは14,000人で、11人に1人が亡くなるのではないかとされています。
乳がんの急激な増加は、ここ30年の食生活やライフスタイルの変化等いろいろ推測されています。
乳がんは30代から増加し、40代後半から50代前半がいちばん罹りやすい年齢です。
乳がんの予防法はまだ確立されていませんが、自分で発見できる「がん」であり、
セルフチェック・早期発見・早期診断・早期治療を行うことが重要です。

【乳がん検査】

(1) 触診検診

乳房を観察して、乳房やわきの下に触れて、しこりを調べ、
異常があるかどうか診断します。



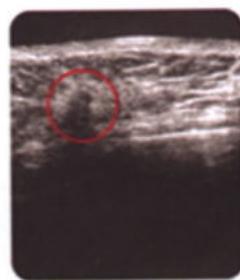
触診検診



マンモグラフィ

(2) マンモグラフィ検診

マンモグラフィは、乳房のX線撮影のこと。
乳房はやわらかい組織でできているため、
専用のX線撮影装置を使用します。
乳がんをはじめ乳房にできる病気をほとんど見つけることができ、
しこりとして触れないごく早期の乳がんも発見できます。
撮影は更衣から撮影終了、
フィルム確認まで含めて約15分から20分程度です。
※もともと乳腺の密度が高い人はマンモグラフィだけでは発見しにくく、
超音波検査との併用が望まれます。



51歳 女性
乳がんの石灰化の症例
(マンモグラフィ画像)



51歳 女性
乳がんの症例
(乳房の超音波画像)

(3) 超音波検査(エコー)

乳房内の病変の有無やしこりの性状や大きさ、
わきの下など周囲のリンパ節への転移の有無を調べます。
ベッドにあおむけに寝た姿勢で受けられる検査で、
痛みもなく体に負担がありません。

(4) その他の検査方法

病理検査・病理診断など病変の一部を採取して、がんかどうかを顕微鏡で調べる検査や、
乳腺のCT検査・MRI検査があります。

【ピンクリボン運動について】https://ajesthe.jp/pink_ribbon/ 【認定NPO法人乳房健康研究会】<https://breastcare.jp/>

※このページは認定NPO法人乳房健康研究会のご協力のもと作成いたしました。

乳がんと生きる



乳がんサバイバーの藤原さん、荒川さん、宮崎さんからお話をうかがいました。

藤原さんは乳がんの知識がなく、友だちに言われるまでそのままにし、病院で「乳がん」と診断。荒川さんは半年ごとに検診を受診していましたが、別なところに悪性なしこりを発症。宮崎さんは乳腺炎と思い込み、子供の受験と重なったこともあり、発見が遅れました。まさか自分が乳がんにかかるなんて、がんというイメージから「乳がん」告知で死を意識したと誰もが言います。数週間は気抜けしてぼんやりした感じで、どうなるのだろうと考えられない状況が続きましたが、ある日、逆にポジティブな気持ちが生まれてきました。家族や友だち、飼っている動物たちも自分がいなくなったらと考えると思考回路が変わってきます。荒川さんは「昔は1人でいることが好きで、あまり外へ出ることは好きでなかった」ですが、がんの治療後、「新しい自分」を発見します。サバイバーの会合へ参加するようになったり、乳がんのインタビューも積極的に受けるようになったそうです。

藤原さんは、乳がんについて女性のほとんどはあまりよく知らないと



話します。乳がんの知識があることは重要で、その知識が早期発見、早期治療に結びつくはずです。乳がんへの不安は「死」や抗がん剤などの「治療」につきますが、乳がんにかかる確率は女性の11人に1人。反対に11人に10人は乳がんにかかりません。がんになると考えが凝り固まって自分で身動きをとれなくしていると宮崎さん。

乳がんサバイバーは治療の副作用や再発・転移の不安、違和感など身体的・精神的に悩みを抱えています。しかし、今回の3人はとても前向きで、素敵な女性。見た目では全くわかりません。

乳がんは、自分でセルフチェックできるがんです。自分で「見て」「触れて」「絞る」（乳房から絞ると血液が混じっているような分泌液が出ることがあります）ことで、高い確率で乳がんが発見できます。セルフチェックでいつもの知っている自分の「ブレスト」と少しでも違うと思ったら、すぐに乳腺科がある病院へ!まずはセルフチェック、そして、乳がん検診に!!「乳がん」に対する声かけも大切です。



左から藤原さん、荒川さん、宮崎さん

会員のみなさまに乳がん検診費用の補助を実施

エステティシャンは、肌の手入れやトリートメントを行い、女性の体に直接触れる仕事であるため、お客様の体の悩みや、変化に、いちばんはじめに気づく仕事です。施術中、何かしこりなどの違和感で、「乳がん検診をうけてみたらいかがですか?」とアドバイスをすることもあります。逆にエステティシャンのみなさまは忙しさに取りまぎれて、なかなか行けないのが現実では?お客様にアドバイスする前にまずは自ら「乳がん検診」を受診することが大切!!協会では、会員のみなさまの「乳がん検診」受診率100%を目指し、乳がん検診費用の一部を補助いたします。

【対象期間】 2017年4月1日～2018年3月31日

【申請期限】 2017年4月1日～2018年4月10日

【対象者】 検診当日に満30歳以上の協会正会員(受診年度の年会費を納められている方)

【補助金額】 3,000円を上限に実費支給(対象内1回のみ申請可能)

【受診内容】 マンモグラフィ検診・超音波検診(エコー)・触診検診

【支払方法】 最寄りの医療機関で受診し、領収書と申請書を協会事務局に送付してください。

指定口座へ補助金を振込みいたします(2ヶ月後程度かかります)。

※申請書のダウンロード、その他詳細は協会ホームページをご参照下さい。<https://ajesthe.jp/info/?p=14870>



問合せ先 協会事務局(古川・窟寺) TEL:03-3234-8496 FAX:03-3234-8498 E-Mail:member@ajesthe.jp



News

01

2016年エステティック市場 前年比微増 3,572億円の見込み

株式会社 矢野経済研究所が発表した「エステティックサロンマーケティング総鑑2017年版」によれば、2016年度のエステティックサロンの市場規模（事業者売上高ベース）は、3,572億円（前年度比100.3%）と微増の見込みです。また同総鑑ではエステティック市場を次のように分析しています。

1. 市場概況

2015年度のエステティックサロン市場規模は前年度比99.8%の3,563億円でしたが、2016年度は前年度比100.3%の見込みです。

美顔・痩身・ボディの各市場は、アンチエイジングを中心としたニーズや女性らしいボディラインや肌質の改善を兼ねたリラクゼーション的要素の強い痩身・ボディ施術等への固定客による根強い需要により横這いから微増で推移しています。

一方で、メンズエステ・物販・その他の各市場は、市販化粧品や美容家電との競合が影響して減少推移。脱毛市場は引続き脱毛特化型サロンが軒並み業績を拡大するなど全体市場の伸び悩みをカバーし牽引する形となり、

2016年度の市場規模は微増で推移する見込みです。

2. 注目すべき動向

①エステティックサロン運営企業は、既存のハードとソフトを効率よくコントロールした事業経営に注力

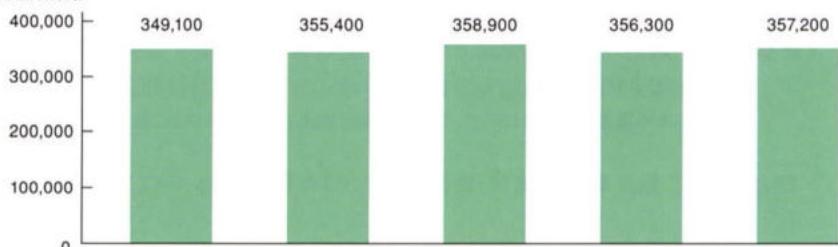
構造的不況、周辺の美容産業サービス等との競合など業界を取り巻く環境は厳しさを増しており、サロン運営企業は、既存店舗のリニューアルによる集客増のためのテコ入れや、不採算店舗の閉鎖等を行うことで収益強化を最優先とした事業にシフトしています。

一方で、サロン市場の人材不足は大きな問題。職場環境や待遇等の改善の取組みと離職率の改善など企業体力の強化と財務体質改善を図っています。このようにサロン運営企業は、人材確保を前提としたサービスの供給・店舗マネジメントを最優先に既存のハードとソフトを効率よくコントロールした事業経営で収益確保に取組んでいます。

②拡大続ける脱毛市場も、店舗マネジメントの向上による持続的安定成長重視の傾向へ
脱毛特化型の業界大手のサロン運営企業各社では需要に対応できる供給能力を踏まえた事業展開を重視。拡大路線の風潮から一転して堅実な安定成長重視の傾向へと変化しています。脱毛市場は、認知度が向上。女性の脱毛ニーズはエイジレスで拡大、男性用脱毛ニーズも併せて市場

■ エステティックサロン市場規模推移

(単位:百万円)



矢野経済研究所推移

成長の余地が残されています。

③美容産業を成長産業と捉えた大手の異業種資本によるM&A

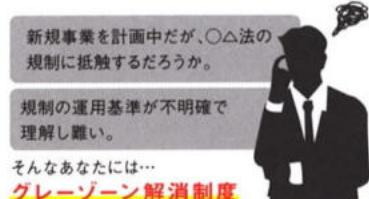
近年、大手の異業種資本によるサロン運営企業の買収や大手サロン運営企業による異業種企業を対象とした買収が増加しています。

3. 将来動向

今後のサロン市場は、国内の顧客数の頭打ちを背景に、横這いから微増傾向で推移と予測。施術面では、医学的見地から実証されたデータを根拠とした施術・メニュー開発とエステティシャンの平準化された高度な技術が求められています。また経営面では、堅実な店舗運営への転換を前提にエステティシャンの職場環境や待遇等の改善の取組み、離職率の改善・人材難をカバーするメニューの提案や物販強化等、客单価のアップに繋がる施策が求められています。そして、引き続きコンプライアンスへの取組みが業界全体の健全化・繁栄に資するものになると考えられています。また、マイナスイメージの払拭のため、業界標準の統一基準や商慣行の整備・安全信頼性を高める消費者保護体制の強化が、業界における今後の課題です。

※「総鑑」の購入等問合せは株式会社矢野経済研究所マーケティング本部まで(<http://www.yano.co.jp/>)

業に対する規制の適用の有無を事業者が照会することができる制度です。その「グレーゾーン解消制度」を活用した経済産業省所管の事業分野の企業からの照会(まつ毛エクステンション)に対して、回答を行いました。



■「グレーゾーン解消制度」の活用結果

エステやまつ毛エクステ、まつ毛カール等のヘアーカット技術以外の美容技術に関する実践型のスクールの開講を予定している事業者より、(1)まつ毛エクステが美容師法第2条に規定された「美容」に該当するか、また(2)スクール修了生が、同社の施設内でスクール修了後一ヶ月程度まつ毛エクステ施術の一部を行うことが、美容師以外に美容を業とすることを禁止する美容師法第6条に抵触するか否かについて照会。経済産業省と厚生労働省が検討を行った結果、以下の回答を行いました。

(1)「まつ毛エクステ」は同法第2条第1項に定める「美容」に該当する。

(2)美容師免許を取得していない者がまつ毛エクステのように「美容」に該当する施術を一部であっても行なうことは同条に違反。なお、同法第6条でいう「業」の解釈については、「反復継続の意思を持って理髪又は美容の行為を行う者は、その対象が特定であると不特定であるとを問わず、又営利を目的とすると否とを問わず、必ず理髪師又は美容師の

免許を受けた者であること」とされており、照会書にある内容が業に当たる場合、これを美容師免許を持たない者が行なうことは同条に違反することとなる。

これにより、美容関連サービスに美容師資格が必要な範囲が明確となり、新たな美容ニーズに対応した美容師の人材育成に資することが期待されます。なお本件の場合、事業者が新事業活動を行うに先立ち、あらかじめ規制の適用の有無について、政府に照会し、事業所管大臣から規制所管大臣への確認を経て、規制の適用の有無について回答するもので、事業所管大臣は経済産業大臣、規制所管大臣は厚生労働大臣となります。

News

03

ビューティーワールドジャパン福岡 2日間で4,886名が来場

2017年2月6日(月)・7日(火)の2日間、福岡国際センター(福岡県福岡市博多区築港本町2-2)にて開催されたビューティーワールドジャパン福岡(主催メサゴ・メッセフランクフルト株式会社)には、延べ4,886人が来場しました。

また、第20回目となる「ビューティーワールドジャパン」は、来る2017年5月15日(月)～17日(水)、東京ビッグサイト(東京都江東区有明3-11-1)において2つの展示ホールを加え、計6ホールで大幅に規模拡大して開催されます。詳細はWEBを参照ください。

<http://beautyworld-japan.jp.messefrankfurt.com/tokyo/ja/visitors/welcome.html>

News

02

まつ毛エクステンション施術に係る美容師法の取扱いが明確に 産業競争力強化法の 「グレーゾーン解消制度」の活用

産業競争力強化法に基づく「グレーゾーン解消制度」は、事

知らないければいけない エステティシャンの法令遵守



エステティシャンが守らなくてはならない「法律」について、
わかりやすくお伝えする連載をスタートいたします。
エステティシャンとして「知らなかった」では済まされない法律についての最新情報をお伝えしていきます。



第1回 個人情報保護法(1)

あなたのサロンも「個人情報保護法」の対象です！

2017年5月30日に改正個人情報保護法が施行され、
適用の対象が5,000件以上の個人情報を取得している事業者から、
事業活動で個人情報を取得している者はすべて「個人情報取扱事業者」として改められるため、
すべてのサロンが個人情報保護法の適用対象となります。そのため法律の施行までに正しい知識を身につけ、
しっかりと準備を行うことが必要です。今回はQ&A方式でわかりやすく解説していきます。

Q 5月30日から対象になる「個人情報」には、
どんなものが含まれますか？

A 法律では「生存する個人の情報であり、特定の個人を識別できるもの」を「個人情報」としています。
また、単独では特定が難しくても、他の情報とあわせると個人を特定できるものも「個人情報」とされます。
例えば、氏名、住所、E-Mailアドレスなどの連絡先、
生年月日、写真（防犯カメラの映像も含む）、免許証やパスポートの番号・記入済みのコンサルテーションシート、スタッフの管理情報などが対象です。

Q 法律の対象となる個人情報は、お客様の
ものだけですか？

A いいえ、お客様のものだけでなく、オーナー自身
やスタッフの個人情報もすべて法律の対象となります。

Q 個人情報をうかがったり、記録したりする際には
どうしたらよいですか？

A 個人情報を取得する際には、次のルールを守ることが必要です。

エステ スパセラピスト
フェイシャル＆ボディコース

メイクアップ (社)JMA メイクアップ技能検定対策コース 5日

ネイル NPO法人日本ネイリスト協会
ネイリスト技能検定対策コース 1日
ジェルネイル技能検定対策コース 1日

アロマ (公社)日本アロマ環境協会
アロマテラピー検定対策コース 1日

Aesthe Makeup Nail Aroma

受講生募集集中

短期集中でトータルビューティのプロを目指します

30周年

日本エステティック協会認定校
OPPEN AESTHETIC ACADEMY

オッペン・エステティックアカデミー 〒564-8501 大阪府吹田市岸部南 2-17-1 TEL.06-6318-2515 FAX.06-6318-2532 http://www.academy oppen.co.jp

QRコード

個人情報を取得するときのルール

- ① 利用目的をはっきりさせ、書面・WEBなどで本人にお知らせする。
とくに書面では、必ず利用目的を明示した上で個人情報をご記入いただく。
- ② 不正な方法や嘘によって個人情報を取得しない。
- ③ 特定の情報を含む『要配慮個人情報』(※)を取得する際は必ず本人の同意を得る。
※「病歴・社会的身分」や「人種・信条・犯罪経歴」等を含む個人情報のこと。

Q 個人情報をいただいた後に気をつけることはありますか?

A 個人情報を取得した後の使用・管理には、次のルールを守ることが必要です。

個人情報を使用するときのルール

- ① 個人情報は本人にお知らせしている範囲内でのみ使用する。
- ② お知らせした利用目的以外で個人情報を使用する場合は、改めて本人の同意を得る。
- ③ 取得した個人情報を利用する必要がなくなった場合は、適切に廃棄・消去する。
- ④ サロン外の業者などに個人情報を提供する場合は、必ず事前に本人の同意を得る(※)。
※警察などの公的機関からの照会、災害などの緊急時に生命に関わる場合、法律に基づいた照会などの際は、本人の同意がなくても個人情報を第三者に提供することができます。

個人情報を管理するときのルール

- ① 個人情報が流出したり、データが消えたりしてしまわないよう、適切な対策(※)を行う。
※書類は鍵付きの書庫に保存する、PC管理の場合はセキュリティソフト導入やパスワードをかける、など
- ② 取得した個人情報は、正確かつ最新の内容に保つよう努める。
- ③ 個人情報を安全に取扱うよう、サロンスタッフの教育・監督を行う。サロン外の業者などに個人情報を提供する場合は、適切に取扱うよう監督を行う。
- ④ 個人情報の取扱いについての苦情は、適切かつ迅速に処理するよう努める。
- ⑤ 本人から個人情報の開示・訂正・削除の要望があった場合には、必ず応じる。

Q 法律の施行(5月30日)までにサロンでどんな準備をすることが必要ですか?

A お客様にお知らせするための「個人情報保護方針」(プライバシーポリシー)の作成や、サロン内での安全管理手順を定めておくとよいでしょう。

次回(会報誌5月号)では、施行までにサロンで行うべきこととして「個人情報保護方針」作成の具体例や、エステティックサロンでの安全管理手順などについてご案内いたします。
「技術」だけでなく、「法律」からもお客様に「安心・安全」を提供できるエステティックサロンであることは大切です。次号もぜひご覧ください。

CIDESCO国際認定校だから在学中にWライセンスが取得できる。心身の癒しでお客様のキレイを引き出すエステティシャンへ。



BEAUTY Pro

学校法人関美学園 大阪府認可の専修学校

関西ピューティプロ専門学校

フランス国立エリザ・ルモニエ校姉妹校

- トータルピューティ/3年
- ビューティアドバイザー/2年
- トータルピューティ/2年
- エステティック/2年

- NPO法人日本エイリスト協会認定校
- (社)JMA認定校
- CIDESCO国際認定校
- (一社)日本エステティック協会認定校
- 内閣府認定(公社)日本アロマ環境協会総合資格認定校
- 内閣府認定(公社)日本プライダル振興協議会会員校
- ウェディングスピューティフル協会認定校
- NPO日本パーソナルカラー協会認定校

〒540-0032 大阪市中央区天満橋京町2-17 TEL: 06-6942-6220 FAX: 06-6942-6008
URL: <http://www.b-pro.ac.jp> E-mail: info@b-pro.ac.jp





やっぱりスルーできない

気になるTOPICS

2017.4

08_期待を集めるチャコール(炭)美容



ホワイトニング効果を目指す歯磨き粉や、毛穴クリーニングパックなどで炭を活用した美容法は親しまれていきましたが、炭を摂取することでも健康効果が起きると近年解明されつつあります。最新の研究報告とともに、炭の美容や健康への作用を検証していきましょう。

炭は食用できる?

古来、炭はアーユルヴェーダ、漢方などで解毒として使われていたとされています。日本でも昔から活性炭が解毒のための薬として使われており、昭和7年の第5改正日本薬局方[※]から薬用炭として収載されています。

そもそも炭は多種多様であり、数年前にブームになった備長炭をはじめ、竹炭やヤシ殻活性炭など素材や焼き方によって用途も性質も違います。しかし、本来は燃料や脱臭・脱色に使うものなので不純物も多く、食用に使用するには不安がありました。

※厚生労働大臣が定めた医薬品の規格基準書

!摂取の際に注意すること

現在厚生労働省では炭は「食用」ではなく「食品添加物」として指定されています。消費者側は摂取量の目安を厳重にし、自己責任の上で十分注意し使用しましょう。

- 1.過剰摂取に気をつける。
- 2.他の薬と一緒にサプリメントなどを摂らない。
(常用薬などはとくに注意)
- 3.必ず食に適するとされている炭の種類を選ぶ。

ところが、最近では食品や医薬品に使われている安全性の高い結晶セルロース(食物繊維の一種)を素材に、電気炉で衛生的に焼成された新しいタイプの炭が登場し、サプリメントとして販売されていましたり、無味無臭なので、他の食材と混ぜたスマージーや、パンやケーキなどの色彩アクセントにも使用されています。

注目1 毒素を吸着して体外へ排出

炭の吸着力に着目した、毛穴ケアのフェイスパックやスクランプなどの美容プロダクトは作られています。活性炭は炭を更に加工して吸着力を人工的に高めているので、そ



の効能も増すとされています。私たちの体内には、農薬が残留した食べ物や食品添加物、排気ガスなどの空気汚染などから発生する毒素が溜まっています。活性炭は腸内でマグネットのように毒素を吸着し、食物繊維のように体外へ排出する効果があるとされています。

高いデトックス効果は裏側に潜んでいるマイナス面もあり、内服することで毒素だけでなく、栄養素や酵素も外に出してしまう危険もあります。常用薬がある人などは、その薬の作用を妨げてしまう可能性もあるので十分な注意が必要です。

注目2 体内に蓄積された糖化物を除去

糖質制限ダイエットなど美容業界でも注目の糖化物質(AGE)。肉やパンなどタンパク質と糖を含む食べ物を加熱すると、こんがりと茶色く色づき、香ばしい香りがする美味しいものですが、これがAGE(Advanced Glycation End-products: 終末糖化産物)という物質です。体内に蓄積されると、血管や皮膚の弾力が失われたり、腎臓の機能が低下したりすることが分かっています。炭の効能を活用した錠剤を一ヶ月服用したところ、体内

に蓄積された糖化物質が7割の女性の間で減少したというデータも発表されていて、AGEの体内への吸収をブロックした結果とみられています(株式会社ダステック「純炭」飲用被験者のデータより)。

注目3 代謝を上げる

本来体内に入った有害物質を解毒するのは肝臓の役割です。体内に有害物質が多ければ肝臓は常に忙しく働き続けることになります。すると脂や糖の分解が後回しにされ、新陳代謝は落ちてしまいます。

しかし、炭が有害物質を排除すれば、肝臓の負担が減り、新陳代謝が上がりやすい体质へと変化していくことが期待されます。このことから“チャコールダイエット”として海外で注目されるようになりました。

人間の体内には脂肪を燃焼させるリバーゼという酵素がありますが、リバーゼは体温が高いときに活性化と言われています。炭には遠赤外線を放出し、身体を温め代謝を上げる機能が備わっているため、運動前や入浴前などに炭由来のサプリメントを摂取すると、新陳代謝や脂肪燃焼効果が高まると期待されます。

チャコール(炭)に期待されるその他の効能

◎便秘解消

腸内で不要物を吸着し体外へ排出する炭特有の効果により、腸の働きが活性化します。そのため便秘の解消にも効果的だと期待されています。

◎口臭予防

口臭は口腔内の汚れだけが原因ではなく腸内で発するガスも臭いの元となっています。炭で腸内環境を整えることも口臭予防につながります。

◎美肌

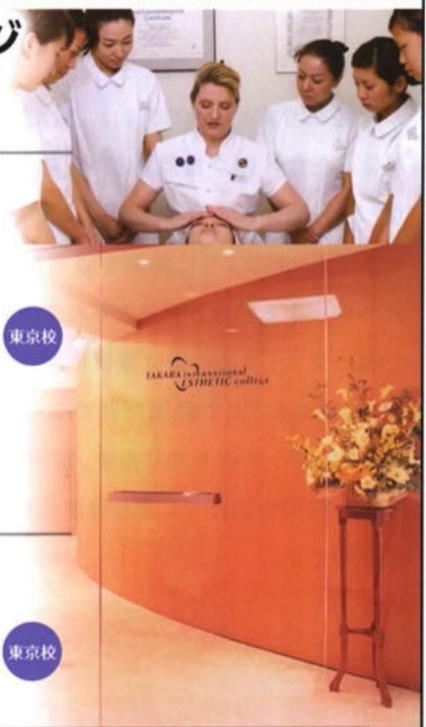
毛穴の脂や汚れ除去などの効果のほかに、服用についても腸内バランスが整うため吹き出物などの肌トラブルを減少させると言われています。

【監修】樋口 正人(ひぐち まさと)

1985年千葉大学大学院理学研究科修了。1985年中外製薬株式会社 新薬研究所に入社し、腎性貧血治療薬「エポジン」を創薬。筑波大学先端学際研究センター客員研究員、金沢医科大学非常勤講師を兼任し、2009年株式会社ダステックを設立。株式会社ダステック代表取締役、一般社団法人AGE研究協会認定講師。

タカラ・インターナショナル エステティック カレッジ

*受講生募集中！ エステティック教育30余年の実績校。
自信と誇りを持つエスティシャンを育てます。



1年間でビューティーセラピーとアロマセラピーの CIDESCO国際資格取得!



インターナショナルエスティシャンコース 個別説明・面談実施中！

- ・ビューティーセラピーコース
- ・アロマセラピーコース

2018年4月開講 受講料：¥1,501,200(税込)

2017年秋開講 受講料：¥415,800(税込)

NEW 2年内でCIDESCO国際資格取得!
初心者・経験者対象の個別対応コース

詳細はお問い合わせください。

東京校

TAKARA international ESTHETIC college

CIBTAC認定コース

2017年6月開講



- スキントリートメントコース
- ボディマッサージコース

受講料：¥373,680(税込)

受講料：¥334,800(税込)

『おすすめ!セレクト講習』

必要な科目に参加できる講習です。エスティック初心者から経験者、
また将来的にCIDESCO国際試験の受験を検討されている方まで、幅広くご受講いただけます。

- ・ベーシックボディマッサージ【足全体(基本手技)】
- ・ベーシックボディマッサージ【背中・臀部(基本手技)】
- ・フェイシャル機器【ブラシ・ウッドランプ・スチーマー・吸引】
- ・ベーシックボディマッサージ【腹部・腕(基本手技)】
- ・ボディ機器【G5】

5月10日(水) ¥16,200(税込)

5月11日(木) ¥16,200(税込)

5月15日(月) ¥10,800(税込) 9:30～16:30 東京校

5月16日(火) ¥16,200(税込)

5月23日(火) ¥10,800(税込)

TAKARA INTERNATIONAL
ESTHETIC college

00 0120-738-901

個別相談・見学 受付中!

<http://www.takara-esthe.com/>

東京校 渋谷区代々木1-56-4 3F

●CIDESCO ●CIBTAC ●IFA

●認定資格受験 ●スペシャリスト ●セレクト

金沢校 金沢市駅西新町2-18-1 ●認定資格受験

大阪校 大阪市中央区島之内2-13-22

●認定資格受験 ●スペシャリスト

●CIBTAC ●セレクト

福岡校 福岡市博多区博多駅南2-7-38 ●認定資格受験



エステサロン開業予定の方必見！

エステダム

導入説明会／無料

説明会
概要

1. ブランド説明
2. 各種トリートメント概要(フェイシャル・ボディ)
3. 製品説明

開催日時

詳細は下記へご連絡の上、お申込みください。

NAOS JAPAN 株式会社 エステダム事業部
お問い合わせ先 03-6447-4465



1978年にフランスの薬学博士 Dr. ジャン＝ノエル・トレルにより、
人の手が生み出す美しさ "ESTHETIQUE(エスティック)" と皮膚
科学 "DERMATOLOGIE(ダーマトロジー)" の融合をコンセプトに
誕生したESTHEDERM(エステダム)。

FOR PROFESSIONAL

エステダムのプロフェッショナルケアとは？

- ・エステダム独自の肌診断メソッドを使いながら、お客様の肌状態と
悩みに合わせて、エスティシャンが100以上の製品の中から製品を
選択。徹底的に効果を追求していきます。
- ・エステダム独自のエスティック技術が、製品との素晴らしい相乗
効果をもたらします。



*年齢に応じたお手入れ

登録
無料

協会の福利厚生サービス
ベネフィット・ステーション
2017.4

日本エステティック協会会員のための福利厚生サービス ベネフィットステーションなら、旅行、レジャー、生活、子育て、趣味など幅広いサービスが会員特別料金で利用できます。



福岡 / 福岡

宝塚歌劇月組公演 **764261** 検索

宝塚ミュージカル・ロマン「長崎しぎれ坂」と、
レヴューロマン「カールーセル輪舞曲
(ロンド)」の豪華二本立てでお届けします。

【日程・会場】 5/5(金・祝) 15:30開演
5/10(水) 11:00開演
5/11(木) 15:30開演
5/16(火) 12:00開演

博多座 A席 **8,800円**

10%分の ベネボ[®] プレゼント



©宝塚歌劇団(イメージ)

大阪 / 大阪

『キャッツ』大阪公演 **764289** 検索

客席への扉を開けたときから『キャッツ』は始まっている。

【日程・会場】

7/29(土)・30(日) 大阪四季劇場

S席 **10,800円**

更に、5%分の ベネボ[®] プレゼント



*公園当日3歳以上のお子様がご観観される場合は、お席をお買い求めください。
2歳以下の子様を抱いてご覧になる場合には、お抱きになる方の肩より
頭が出ないお子様までとし、後ろ席のお客さまへのご配慮をお願いいたします。

利用登録がお済でない方は、いますぐに「ベネフィット・ステーション利用希望」とお書きいただき、お名前・会員番号を明記し、FAX03-3234-8498、またはmember@ajesthe.jpにてお申込ください。QRコードのフォームよりお申込みいただくこともできます。ベネ・ステより「ベネ・ステ会員証」と「Guide Book」がお手元に届きます。※お手元に届くまで申請から2ヶ月ほど日にちがかかります。

全 国

人気のシネマコンプレックス
「TOHOシネマズ」

全国展開する映画館チェーンのTOHOシネマズ。気になる新作映画を楽しむ、とておきの映画館。多彩な映画の上映で人気です!



1,800円→1,500円

全 国

ディズニー・オン・アイス2017 幕張
「Everyone's Story」 **764266** 検索 **764246** 検索

ディズニー・オン・アイス“Everyone's Story”は世代を超えた「みんなの物語」。ストーリーやキャラクター、心ときめいたシーンやメロディが氷の上のミュージカルとして再現されます。

4/1～販売開始



©Disney, ©Disney/Pixar

【日程・会場】 幕張公演: 7/15(土)～19(水) 幕張メッセ 幕張イベントホール

横浜公演: 8/17(木)～21(月) 横浜アリーナ

定価 平日 S席 こども: 4,900円 おとな: 6,000円
土・日・祝 S席 こども: 5,200円 おとな: 6,300円

幕張 公演 平日 S席 こども: 4,500円 おとな: 5,500円
土・日・祝 S席 こども: 4,500円～4,900円 おとな: 5,500円～5,900円

横浜 公演 平日 S席 こども: 4,050円 おとな: 4,950円
土・日・S席 こども: 4,050円～4,410円 おとな: 4,950円～5,310円

（コスチューム特典）

幕張公演 7/19(水) 横浜公演 8/21(月) ※詳細は会員専用サイトをご確認ください。

※保護者1名につき、2歳以下の子様1名は無料。但し、お席が必要な場合は有料。

※こども料金は、3歳から小学生まで。

福岡公演の詳細は、会員サイトで「MENU No.764069」をご確認ください。



ベネ・ステより
「ベネ・ステ会員証」と
「Guide Book」が
お手元に届きます

お申込み用
QRコードはこちら



-× キリトリ -

福利厚生サービス「ベネフィット・ステーション」利用登録申込書 FAX: 03-3234-8498 メール: member@ajesthe.jp

フリガナ

お名前

会員番号



2017年5月号 498号

5月号 予告

SPECIAL FEATURE

最新脳科学から明かす
ストレスと美容の関係(仮)

※都合により内容が変更になる場合があります。

協会会報誌
「Esthetique」表紙モデル募集

協会では、会報誌の表紙を飾るモデルを募集しています。

募集要項

【資格】協会会員であれば、自薦・他薦どなたでも応募可能です(入会後3年以上の方)。協会会報誌以外のパンフレット、インターネット等協会広報で使用することもあるので、ご承諾いただける方に限ります。

【応募方法】以下の2点を協会事務局あてに郵送、またはE-mailにてお送りください。
①氏名(他薦の場合は推薦者)・会員番号・住所・電話番号・E-Mail
②写真(1カ月以内に撮影した顔写真と制服を着用した全身の写真を各1枚。プリクラは不可)

【締切】随時募集しています。

*応募の秘密は厳守します。*応募書類と写真は返却できませんので、ご了承ください。

*表紙モデルの場合は、書類審査を通過された方のみに電話でご連絡いたします(1ヶ月程度要します)。

【撮影場所・日時】撮影場所・撮影日時はご相談のうえ決定します。

【問合せ先】esthe@ajesthe.jp

FacebookとLINE@、メールマガジン(協会会員限定)
を使った情報サービスをスタートしました。

Facebook <https://www.facebook.com/ajesthe>

講習会、ボランティア、イベントなどの情報を発信しています。



Facebook(協会会員のサロンオーナー限定)
<https://www.facebook.com/groups/173351956104605>

サロンのみなさまの悩みごとや困っていることなどを
互いに相談できるコミュニティの場です(申込・承認制)。



LINE@ @ajestheでID検索!!

講習会、イベント、試験などの情報を発信しています。



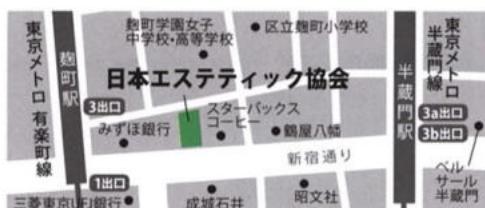
メールマガジン(協会会員限定)

協会広報委員のコラムや法人会員オススメ商品の情報を
発信しています。



日本エステティック協会

東京都千代田区麹町3-2-6
垣見麹町ビル4F
○東京メトロ有楽町線「麹町駅」
3出口から徒歩3分
○東京メトロ半蔵門線「半蔵門駅」
3a出口から徒歩5分



INFORMATION

お問合せ

Tel:03-3234-8496(平日9:00~17:00 年末年始を除く)

Fax:03-3234-8498

*Faxでのお問合せの場合、会員番号・氏名・連絡先
お問合せ内容を必ず明記ください。

E-mailによるお問合せ先

【会員サポートについて】

会員のみなさまの会費をはじめとする
協会に関する全般のお問合せ
member@ajesthe.jp

【登録サロンについて】

「登録サロン」への登録条件・登録方法をはじめ
登録サロンについてのお問合せ
salon@ajesthe.jp

【協会認定校について】

協会認定校への登録方法・認定校の情報についてのお問合せ
school@ajesthe.jp

【資格・教育について】

会員の保持資格・認定エステティシャン・
認定TEA・教育についてのお問合せ
education@ajesthe.jp

【認定フェイシャル・ボディエステティシャン試験について】

会員以外の方が取得できる認定フェイシャル・
認定ボディエステティシャン資格についてのお問合せ
exam@ajesthe.jp

【ソシオエステティックについて】

社会福祉施設や医療機関で活動する
ソシオエステティシャンについてのお問合せ
codes-japon@ajesthe.jp

【広報について】

協会会報や広報についてのお問合せ
esthe@ajesthe.jp

【その他お問合せ】

info@ajesthe.jp

【ホームページ】

www.ajesthe.jp

協会ホームページの「お問合せ」からご連絡ください。

【CIDESCOについて】

CIDESCO資格やCIDESCO-NIPPONに関するお問合せ
info@cidesco-nippon.or.jp

専用Tel:03-3263-5826

Fax:03-3263-5827

*E-mailでのお問合せの場合、件名欄に内容をお書きいただき、
会員番号・氏名・連絡先・お問合せ内容を必ず明記ください。

with dermalogica you never stop learning!

—ダーマロジカだからできる「学び」があります。—

本気で学びたい、ホームケア販売が苦手の方でも、ご自身のペースで取り組める教育システムを整えています。

expert program

dermalogica

スキンケア・エステティック業界の第一線で活躍する
スキンセラピストのための教育プログラムのご案内

dermalogica expert

サティフィケート
発行します。

レベル1：ダーマロジカ認定セラピスト（4日間）

スキンセラピストとして必要不可欠な基礎知識を学ぶ4日間（Day1～Day4）のクラスです。業務用製品知識（Day1・2）・店販用製品知識（Day4）を始め、ダーマロジカのユニークな肌分析方法「フェイスマッピング」、肌分析を取り入れたスキントリートメント技術（Day3）を学びます。

Day1・Day2は、どなたでも無料でご受講いただけます。

下記クラス日程をご確認下さい。<初めての方はこちらをご受講下さい。>

東京 Day1：2017年5月8日（月）／6月12日（月）
Day2：2017年5月9日（火）／6月13日（火）

大阪 Day1：2017年5月16日（火）／6月6日（火）
Day2：2017年5月17日（水）／6月7日（水）

※Day3以降はダーマロジカ取扱いスキンセラピスト限定のプログラムです。

レベル2：ダーマロジカスペシャリスト（4日間）

スキンコンディションに対応するためのトリートメントシステムをご紹介します。
最新の研究による成分や技術を習得します。

- ▶ エイジスマート（エイジング肌）
- ▶ ウルトラカーミング（敏感肌への対処法）
- ▶ パワープライムTRx（ライトニングシステム）
- ▶ エクスフォリエーションテクニック

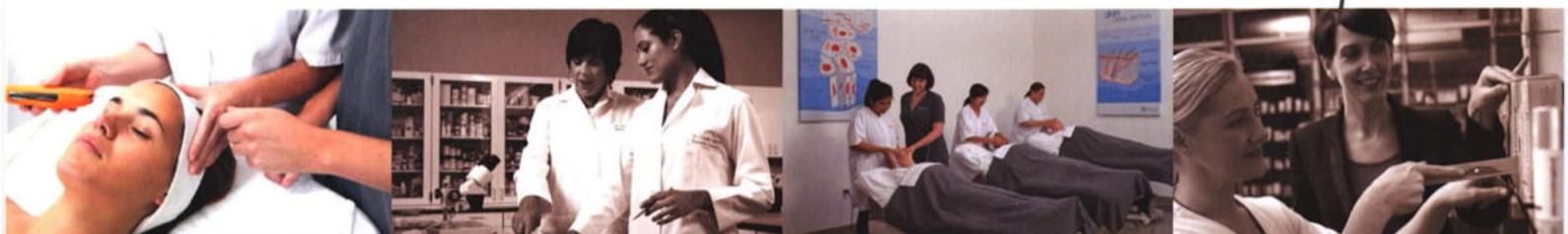
レベル3：ダーマロジカエキスパート（3日間）

レベル2、選択クラスの内容をふまえて更にエキスパートとして活躍するための知識・技術を身に付けることができます。

- ▶ スキンバー応用（ホームケア販売のためのロールプレイ応用）
- ▶ デイライトディフェンス（SPFと日焼け止めの知識）
- ▶ クリエイティブトリートメント（専用カスタマイズテクニック実践）

選択クラス

- | | |
|---|---|
| ▶ タッチテラピー（4種のマッサージテクニック）
・フレッシャーポイント（指圧とドレナージュ）
・エイジリバーサル（エイジングケア用）
・ストレスリリーフヘッド（頭のケア）
・ネック＆ショルダー（首・肩のケア） | ▶ クレンジングテクニック
▶ 肌の構造と働き
▶ フォーミュラーワークス（成分・パッケージ表示について） |
|---|---|



【お問い合わせ先】下記までお気軽にお尋ね下さい。

タカラベルモント株式会社 エステティック営業課 ダーマロジカ
東京 TEL：03-3403-0367

ダーマロジカホームページの【contact us】からもお問い合わせいただけます。

詳しくはHPをご覧下さい。www.dermalogica.co.jp

dermalogica®



Facebook



Dermalogica Japan



Instagram



dermalogica_japan



ALGOTHERM
Cosmétique Marine | 1962

Esthétique 2017 4
No.497 エステティック

ALGO MASK

Choose your beauty goal!

FACIAL

なりたい肌に4つの選択「アルゴマスク」

季節やライフスタイルで変化する肌コンディション。
肌の悩みにマッチする4種のマスクバリエーションで、
すこやかな美肌へ導きます。



朝のスキンケアに新提案。
肌を目覚めさせるようなモーニングマスク。

Masque Vitaminé Fraîcheur

マスク ヴィタリテ フレッシュユール
50mL 4,000円(税別)

夜、クリームの様に塗布して
そのまま睡れる、オーバーナイトマスク。

BB Masque Nuit

BB マスク ニュイ
50mL 4,000円(税別)

クレイベースのマスク&
スクラブの2in1アイテム。

Masque Exfoliant Pureté

マスク エクスフォリアン ピュルテ
50mL 4,000円(税別)

潤いのベールが繭のように
お肌を包み込む、集中保湿マスク。

Masque Cocooning Confort

マスク コクーニング コンフォート
50mL 4,000円(税別)