



あれ？

可愛くなりすぎちゃっていい？

私たちの体は加齢に伴って様々な変化が起きます。その中でも肌は変化が分かりやすいものの1つではないでしょうか。肌の老化を抑制することは見た目が良くなるだけでなく、肌のバリア機能が維持されると感染症のリスクを減らせるなど健康面においても大きな意義があります。毎日のスキンケアや生活習慣を見直し、長く健やかな肌を保ちましょう！

## ●○肌の老化ステップ●○<sup>1)</sup>

肌の老化は個人差がありますが、1つの目安として20代後半から30代前半頃から始まり、徐々に進行していきます。最初のステップは肌の水分量が低下することによる乾燥肌です。乾燥肌になると皮膚のバリア機能が低下することによって肌トラブルが起きやすくなります。そして、40代頃には肌の再生力が低下し始め、シミ・くすみが気になり始めます。

50代に差し掛かると肌の弾力が低下し、シワが深くなったり、顔のたるみが気になるといったような変化を辿ります。このような肌の老化を完全に止めることはできませんが、生活習慣の改善によって進行を遅らせることはできます。

## ●○乾燥肌の原因●○<sup>1)</sup>

乾燥肌の原因には紫外線のダメージや睡眠の質の低下などが挙げられます。肌が紫外線によってダメージを受けると活性酸素が発生します。活性酸素は肌細胞を壊してしまうことがあり、これによって肌の保水能力が低下してしまいます。

また睡眠の質が低下することも肌トラブルの原因となります。これには成長ホルモンが関係しています。成長ホルモンは、肌のターンオーバーを促進させることで日中に受けた肌のダメージを修復する役目を担っています。この成長ホルモンは睡眠中に活発に分泌されているため、睡眠の質を上げることは健康な肌を保つ上で重要です。

## ●○シミ・くすみの原因●○<sup>1)</sup>

シミ・くすみは主にメラニンの蓄積によって起こります。紫外線を多く浴びるとメラニンがたくさん生成され、シミ・くすみの原因になります。また腸内環境の悪化もシミやくすみの原因になります。腸内環境が悪化すると悪玉菌が増えてしまいます。悪玉菌が増えると有害物質が溜まり、血行が悪くなることで肌のターンオーバー周期が長期化し、肌の老化に繋がります。

さらに悪玉菌が増えると便秘が引き起こされます。便秘になると、便にたまっている有害物質やガスが腸壁から吸収され、血中に流れ出し、肌のターンオーバーに影響を与えます。

## ●○シワ・たるみの原因●○<sup>1)</sup>

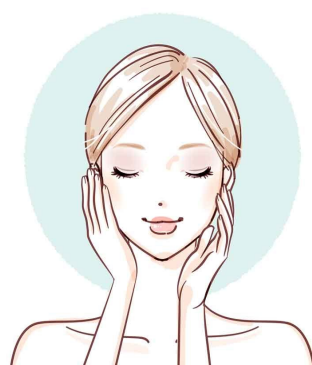
シワ・たるみは糖化が原因になることがあります。糖化とは体内のタンパク質と余剰な糖が結びつき、老化物質（糖化最終生成物）を生成する反応です。コラーゲンやエラスチンといった美肌成分が糖化すると、変性して硬く脆くなり、弾力が失われます。肌の弾力が失われることで、皮膚にたるみができ、またシワの原因になります。

そのほか、骨密度の減少もシワ・たるみの原因になります。顔の骨が縮むことで、筋肉や皮下脂肪・皮膚を十分に支えられず、シワやたるみが引き起こされます。

## ●○肌を健康で美しく保つために●○<sup>1)～3)</sup>

肌の老化は加齢によるターンオーバーの長期化がベースに存在します。よって、肌の老化を抑制する方法の基本は血流を良くし、新陳代謝を維持することです。血流改善に加えて、下図を参考に肌の悩みにあった成分を摂取してみてください。

|                     | こんな方に                    | オススメの成分                   |
|---------------------|--------------------------|---------------------------|
| 20代後半<br>～<br>30代前半 | 外出の機会が多く、紫外線をよく浴びる       | ビタミンC<br>ビタミンE            |
|                     | 肌がカサカサしたり、つっぱる           | セラミド<br>ヒアルロン酸            |
|                     | 朝の目覚めが悪く、肌色がくすむ          | ラフマ<br>GABA               |
| 30代後半<br>～<br>40代   | シミやくすみが目立つようになった         | ビタミンC<br>ビタミンE<br>L-システイン |
|                     | 便秘気味で肌荒れやニキビ、くすみなどが気になる  | 乳酸菌<br>カテキン<br>食物繊維       |
|                     | シワやたるみを予防したい             | カルシウム<br>イソフラボン           |
| 50代以降               | 肌に弾力が無くなり、シワやたるみが気になり始めた | プラセンタ<br>桜の花エキス<br>パフィア   |



参考)

1) オレオサイエンス 第18巻第3号 (2018) 121

2) 日本補完代替医学会雑誌第17巻 第2号: 99-104

3) International Journal of Biomedical Science 14(1), 12-19, Sep 15, 2018

相談できるくすりやさん

フジカワ調剤薬局

東みよし町昼間 923-1

TEL 0883(79)2014