Healthy & Beauty 通信

ピンとハリ&うるおいに満ちた素肌へ、今すぐ知りたいスキンケア最前線

# 深いシワやたるみが目立たないうちに早めのケアを

**一般的に、美しい肌のピークは20歳前後といわれています。シティ読者世代になると、今までとは違う肌の変化、さらにはシワやたるみの出現にとまどう人も多いよう。では、その肌の老化をできるだけ食い止めるために、今からできることとは？　読者アンケートの結果をもとに、皮膚科医の田辺和美先生に対処法を聞いてみました。**

## 読者アンケートから

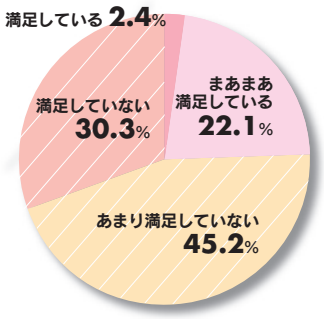
### 自分の肌に満足できない人が約76%

今回行った「スキンケア」アンケート調査によると、自分の肌に満足できないと答えた人が約76%。この結果は、20代、30代と年代別で見ても大きな違いはありませんでした。

満足できない理由については、「毛穴の開き」を挙げた人が約7割。しかも、20代後半からは、皮脂のつまりではなく、たるみの進行による毛穴の開きに悩みが集中。肌の老化が切実な問題として浮上してきています。次に、多かったのは「シミ」「くすみ」「シワ」。さらに、「うるおいが持続しない」（34歳）、「見た目には変わらなくても、弾力がなくなってきた」（29歳）といった声も目立ちました。

みんなに共通するのは、それぞれが複合的な肌悩みを抱えていること。若いころよりケアをしているのにもかかわらず、悩みは減るどころかかえって問題続出。徐々に化粧のりも悪くなり、何かが違うと感じているようです。さらに、その原因はいくつもあるように思えて…。シティ読者世代の多くは、年齢とともに変わっていく肌にとまどいを感じていることがよく分かります。

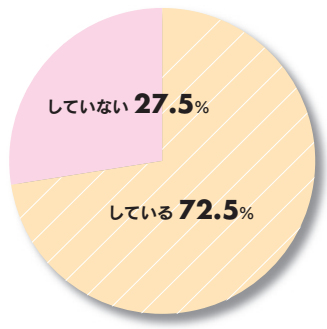
**Q あなたは自分の肌に満足していますか？**




**満足していない理由**

- 法令（ほうれい）線ができていて、より老けて見える。肌がたるみ、毛穴が広がってきてしまった（27歳）
- 肌にハリがなくなってきて全体的に下に落ちてきた気がする（30歳）
- たっぷり10時間くらい睡眠をとった日でもクマが消えず、「疲れてる？」とよく聞かれる（25歳）
- 目元のシワが気になり、思いっきり笑う顔を間近で見られるのが怖い（30歳）
- 細かいシワがすっごく増えた！　クマは既に定着してしまい取れません（30歳）
- 冬は特に化粧ののりが悪い。最近法令線が気になる。今年も冬が怖いです（28歳）
- 30歳を超えてから、シミとくすみの加速がすごい（36歳）

**Q 肌の悩みについて具体的な対策をしていますか？**




**私のスキンケア対策はこれ**

- とにかく乾燥をさせない、顔を洗った後すぐに保湿（32歳）
- シワや乾燥対策用の高保湿美容液を使う（27歳）
- サプリメントを飲み、夜用美容液を使用（35歳）
- スキンケアとスペシャルケア（マスクなど）を重視。悪化すると皮膚科に通う（34歳）
- 日焼けさせない。帰宅後すぐ洗顔（32歳）
- 自分に合う洗顔料や化粧水を選ぶ（24歳）
- 野菜を多く食べる、睡眠は5時間以上（30歳）

### スペシャルケアの必要性を感じている人多数 自分なりにケアはしているけれど…

では、そんな肌悩みに対して、シティ読者はどんな対策を講じているのでしょう。対策をしていると答えた人は全体の約7割。効果が期待できるスキンケアアイテムは？という問いには、「美容液」を選ぶ人が一番多く、次いで「マスク」、「ナイトケア」という結果に。中でも、毛穴パックやシワ対策の高保湿美容液など、悩みに対応する専用アイテムを選ぶ人が多いよう。マッサージを取り入れたりと、ケア方法も自分なりに工夫をしています。また、栄養バランスに気を使う人も多く、サプリメントや野菜をとるようにしているといった声も挙がりました。

ただし、このようにスペシャルケアの必要性を感じている人が多い一方で、自分なりの対処法に満足できていない人も。「自分に合うものを選ぶため、いろいろ試している」（24歳）といった声のほか、「何をしても結局は、万年寝不足で、肌は悪くなる一方」（33歳）など、多忙なワーキングウーマンならではの事情も見え隠れします。

ちなみに、困ったときに頼りにするのは？という質問では、1位・皮膚科、2位・友人の口コミ情報、3位・百貨店等の化粧品ブランドカウンターという結果になりました。

◇

今回は、年齢とともに増える肌悩みのうち、特にシワ・たるみに注目します。まずは、20歳をピークに、肌の中ではどんな変化が起きているのか、皮膚科医田辺和美先生の解説とともに、探っていきましょう。

※「スキンケア」アンケート。2005年9月、シティウェーブで実施（回答数322人）

## Interview

### 加齢とともに肌の内部ではさまざまな変化が起こっています

私たちは、つい肌表面の状態ばかり見てしまいがちですが、肌内部では年を重ねるにつれ、ゆっくりと老化が進行。特に注目したいのが、肌のハリを保つコラーゲンと弾力を保つエラスチン、この2つの線維の変化です。

「赤ちゃんの肌と20歳ごろの肌を思い出してみて」と話すのは、皮膚科医の田辺和美先生。「生まれた時点では、真皮層にしっかりとしたエラスチンの束が存在するものの、コラーゲンはまだ未発達。赤ちゃんの肌は、弾力はあってもやわらかいのはそのためです。一方、20歳ごろの肌は、強く押してもすぐに戻る感じ。ハリがあったでしょう？」。成長とともに、真皮層ではコラーゲン線維が発達、18～20歳ぐらいにピークを迎えるのだとか。

とすると、ピークを過ぎた肌はどうなっていくのか知りたいところ。「真皮層では加齢や紫外線の影響などにより、コラーゲン線維の分解が始まり、ハリが失われていきます。また、コラーゲン、エラスチンを作り出す線維芽細胞の働きも低下。つまり、徐々にしぼみやすく、戻りの悪い肌になっていくのです」

**タナベ皮フ科クリニック**
**皮膚科医　田辺和美先生**
慶應義塾大学医学部卒業後、同大学病院にて研修医、助手を務める。1991年から米国ジョンスーホプキンス大学医学部皮膚科学教室留学。1992年にエラスチンの研究で博士号（医学）を取得。以後、練馬総合病院皮膚科医長を経て、1996年三軒茶屋に同クリニックを開業。

### 美肌を損うシワやたるみの原因となる外的要因はある程度避けられます 正しい知識を身につけて対策を今すぐ！

田辺先生が言うように、若いころはしっかり保たれていた〝肌の形状記憶力〟。この力が低下するに従って、落ち込んだものがたるみに、くぼんだものがシワとなって肌に現れます。また、20代後半からの乾燥・毛穴の開き・くすみ、これらの原因も、こうした肌内部の変化と無関係ではないのだとか。老化していくのは仕方がないとしても、その進行を遅らせることはできないのでしょうか。

「シワやたるみの現れ方には個人差があり、その差は、生活習慣によるところも大きいと考えられます」。例えば、シワの原因は大きく分けて、加齢に伴う内的要因と、紫外線や乾燥などによる外的要因とに分けられます。「このうち、私たちが避けられるのが外的要因。特に紫外線による光老化は、コラーゲンの分解やエラスチンの変性を加速させます。シミだけでなく、シワ予防のためにも、紫外線対策は不可欠」

また、復元力が低下した肌に力が加わると、そのひずみが戻らず深いシワを作る可能性が。「マッサージなどにも注意が必要。正しい知識を持つ専門家にゆだねたほうがいいでしょう。また、笑い方や食べ方に左右偏りがあったり、マユをひそめるクセがある人は、シワができやすいといえます。スキンケアをする場合にも、できるだけやさしく肌に触れるようにしましょう」と田辺先生。毎日のケアの仕方も、肌年齢の決め手に。左に正しいケアのポイントをまとめたので、参考にしてみて！

**シワ対策のポイントチェック**

**POINT1**
**シミだけじゃない！ 紫外線対策はシワ・たるみにも有効**

「美白化粧品を使っていれば、紫外線を浴びていいというものではありません」。秋冬でも、サンスクリーン剤を使う、紫外線はできるだけ浴びないようにするなど、紫外線対策を万全に。

**POINT2**
**肌の乾燥を防ぐために 保湿ケアで肌にうるおいを**

浅いシワ、いわゆる「小ジワ」の主な原因は乾燥。「日ごろから肌環境を整え、肌をやわらかくみずみずしい状態に保つことが大切です。化粧品も日々進化していますから上手に取り入れて」。加湿器などで室内の湿度を適度に保ったり、保湿成分配合の美容液などで集中ケアを行うのも有効。

**POINT3**
**20～30代のうちにできることがある！**

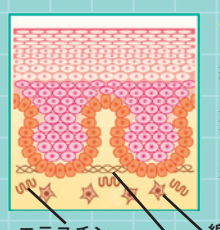
日々弾力が失われていく肌に無理な力が加われば、シワやたるみに直結。メイクをするときやクレンジングの際には、「余分な力を与えたりひっぱったりしないよう気をつけて」。毎日のことだからこそ、積み重なっていけば肌年齢に大きな差が生まれそう。“うるおいは与えても、無理な力は与えない”を忘れないで！

**知っている？ シワが刻まれる要因とメカニズム**

- 原因1　加齢によるコラーゲンの減少
- 原因2　紫外線や乾燥によるもの
- 原因3　摩擦によるもの
- 原因4　栄養バランスや無理なダイエット

**シワの進行プロセス**

**加齢とともに、肌の中では下図のような変化が。ポイントとなるのは「線維芽細胞」。真皮層の大部分は、弾力を保つエラスチンとハリを保つコラーゲンで構成されており、これらの線維を作り出す役目をしているのが線維芽細胞なのです。**




**◆シワのない肌**
**コラーゲンが豊富な状態 線維芽細胞も元気**

一般的に18～20歳ぐらいのシワもたるみもない、若々しい肌状態を表しているのがこの図。線維芽細胞が適所に位置し、エラスチンとコラーゲンが豊富。表皮細胞の大きさが均一で、キメも整っています。

**◆初期のシワ**
**エラスチンの変性が進み コラーゲンや線維芽細胞が減少**

加齢や紫外線などの影響により、真皮層ではエラスチンの変性が進み、コラーゲンや線維芽細胞が徐々に減少。弾力性が失われていくため、表情の動きによりできた皮膚表面の溝（シワ）が戻りにくくなっていきます。

**◆シワの進行した肌**
**失われていく“形状記憶力” 深いシワとたるみが進行**

くぼんだ部分（シワ）の底に位置する皮膚組織では、圧縮ストレスによりコラーゲンの束が分断され、線維芽細胞の数も機能もさらに低下。ハリやボリューム感がなくなり、シワやたるみはますます進行していきます。

**●KEYWORDチェック**
エラスチン＝肌の弾力を保つ線維
コラーゲン＝肌のハリを保つ線維
線維芽細胞＝エラスチンやコラーゲンの生産工場