

シミのケアについて

1. シミの原因

- (1) 紫外線によるメラノサイト（色素細胞）の機能の活性化 メラノサイトは体よりも顔の方が多い
- (2) アブラ（化粧品や皮脂）の酸化による色素沈着
- (3) 摩擦による刺激
- (4) 内臓疾患
- (5) 加齢などによるホルモンバランスの崩れ
- (6) 新陳代謝能力の低下（加齢・ストレス・睡眠の質の悪さ・偏った食事・喫煙等）
これは原因というよりもシミが残りやすくなる原因

2. シミのケア【重要：原因を取り除くこと、改善するための土台を作ること】

(1) 体の外からできること

紫外線の防止

- ・まずはそれ以上紫外線を浴びないこと！UVカットを心がけましょう。

UVカットクリーム・帽子・日傘等

日常の正しいクレンジング・洗顔・保湿

- ・化粧や皮脂、汚れを落とすこと。洗顔時やタオルドライ時に肌をゴシゴシ摩擦しない。十分な保湿をする。 基本を守りましょう

美白コスメ

- ・高価なものが多いので、より効果が出やすいように皮脂、汚れをしっかり落とししてから使用しましょう。

(2) 体の中から行うこと

新陳代謝能力の増進

- ・肌は日々生まれ変わっています。若く健康な人であれば28日でターンオーバー（細胞から垢となって剥がれ落ちるまで）します。

ターンオーバーがきちんとしていれば、シミの原因さえ防止すれば約1ヶ月でシミは剥がれ落ちるということです。

- ・しかし、私たちは生活している以上、加齢・ストレス・睡眠不足・偏った食事や不規則な生活習慣・喫煙等を全て避けて通ることは不可能であり、ターンオーバーの乱を招きがちです。

- ・ ですので、新陳代謝能力や血液循環を良くする努力が必要です。血液循環が悪いと、体に良いものを食べても、肌に栄養や水分が行き渡りにくくなります。
- ・ 「細胞は夜作られる」というキャッチフレーズを耳にしたことはありませんか？肌細胞がもっとも活発に分裂するのが夜10時から2時までです。理想を言えば、この時間はスキンケアを終えて寝ているのがベストです。 ちょっとむずかしいですが。。
- ・ まずは血液循環を良くするために、ゆっくりお風呂に浸かったり、軽いストレッチを習慣づけましょう。忙しくて外食することが多かったり不規則な生活リズムになりやすい方は、サプリメントを使ったり、休日にストレスを解消する術を見つけてください。スポーツを楽しんだり、気の合う友達としゃべったり、音楽を楽しむなど、気分がウキウキしたり心が落ち着くことを見つけてください。

サプリメント

・ では、シミを解消するために有効なサプリメントについてお話しします。

- ・ まずはメラニンの生成を抑えるビタミンC。ビタミンCはコラーゲン(皮膚の弾力性や強度に役立っているもの)の生成に不可欠な水溶性ビタミンです。ビタミンC単体でも美白効果があります。しかしビタミンCは体内ですぐに破壊されてしまいますので、一度にたくさん摂取するよりも、こまめに摂取したほうが効果的です。
- ・ 次にビタミンEですが、これは老化の原因と言われている過酸化脂質が作られるのを防ぐ働きがあります。ビタミンEが不足すると、血行が悪くなってシミの原因となります。またビタミンEは妊娠・出産と関係が深く、特に妊娠期・授乳期には不足させないように気を配る必要があると言われています。ビタミンCと一緒に摂取すると、抗酸化作用が高まるとも言われています。
- ・ L-システインというアミノ酸は、毛髪・皮膚・爪を形成する成分で、体内に広く存在しています。これはビタミンCと協力してメラニンの形成を抑制し、シミやそばかすを予防します。また、抗酸化ミネラルのセレンとくっついて有害金属(ヒ素・カドミウム・水銀)を排出する働きもあり、吹き出物の予防や皮膚の再生を助けます。但し、取りすぎは逆に活性酸素を増やすため、使用する量を守りましょう。魚や大豆に多く含まれています。
- ・ 抗酸化ミネラルのセレンは、ビタミンEと同じような抗酸化力をもつ成分で、魚介類・海藻類・穀物・豆類・肉類・乳製品に多く含まれていま

す。

3.まとめ

- ・ 昨年のエステセミナーでもお話したのですが、健康な体を作ることが綺麗な肌を保つための近道です。肌は毎日生まれ変わっていますので、シミの原因を取り除き代謝を促すケアを心がければ、綺麗になるための機能を持っています。できてしまったシミはすぐには取れません。根気よく改善していきましょう！