

そばかすについて

1. そばかすについて

- (1) そばかすは遺伝的な要素が強いシミの仲間です。悩んでいる方の多くが小学生くらいからそばかすの存在に気付いているはずです。ご家族の中にもそばかすがある方がいらっしゃる人が多いようです。皮膚組織の中にある茶褐色のメラニン色素が異常繁殖し色素沈着することによってできる皮膚障害の一つです。
- (2) そばかすは皮膚の薄い目の下や紫外線が当たりやすい頬の高い場所にできやすく、手の甲や肩・腕・胸元や背中など体にもできます。
- (3) 遺伝的な要素が強いので、化粧品やレーザー治療、また、医学的にもそばかすをゼロにするのは困難といわれています。
- (4) しかし、通常は年齢を重ねるにしたがって目立たなくなっていくものです。
- (5) 白人は体の色素が少なく紫外線に弱いため、皮膚の奥深くを守るためにそばかすができやすく、日本人でもそばかすができる人は昔から色白美人と言われていました。

2. そばかすのケアについて

- (1) 遺伝的要素が強いといっても、そばかすもシミの仲間ですので、ケアをするかしないかによって、濃くもなるし薄くすることもできます。
- (2) 肌を綺麗にするための方法は、基本は全て同じです。前回のシミのケアとほぼ共通した内容になりますが、重要な事は3つあります。それ以上濃くならないためのケア、メラニンの生成を抑えるためのケア、新陳代謝を良くしてできてしまったメラニンを外に出すためのケアです。

【外側からのケア】

- ① そばかすはシミと同じく紫外線の影響を受けやすいので、外出する場合はUVカットのケアを心がけてください。そばかすのある人は無い人よりも紫外線に敏感に反応しますので、特に注意が必要です。むやみに紫外線を浴び続けると色が濃くなり、そばかすというよりもシミだらけのような状態になります。
- ② メラノサイト（色素細胞）の機能を活性化させないよう、摩擦による刺激は厳禁です。洗顔時は手のひらで泡を転がすように優しく洗い、洗い流すときは体温と同じくらいの流水で優しく洗い流してください。ゴシゴシ洗い流さず、手のひらに溜めたぬるま湯でパシャッと洗い流すよう心がけてください。シャワーを直接顔に当てることも、刺激を与えてしまうためメラノサイトの機能を活

性化させてしまいます。

タオルドライする際もゴシゴシは厳禁です。タオルを顔に当てて水分を吸い取るようにしてください。

- ③ メイクや皮脂・汚れの落とし残しもそばかすやシミの色を濃くする原因の一つですので、優しく洗顔しつつ、しっかりと汚れを落としましょう。
- ④ 洗顔の後は、保湿と美白美容液を使うとよいでしょう。顔につける順番は、
 - a) 化粧水でたっぷりと水分を補って保湿する。手のひらを使っても良いですし、コットンを使うときは繊維が顔に残らないようなコットンを選びましょう。
 - b) 美白美容液を顔全体にまんべんなく、これもたっぷりと使いましょう。
 - c) 気になる部分があれば、集中的に美白美容液パックをしてみましょう。コットンに美白美容液を浸らせて、気になる部分に貼り付けます。エステティックサロンではこの間せっかく付けた化粧水が乾いてしまわないよう、スチーマーという熱くない蒸気を顔に当てながら時間をかけてパックします。ご家庭では洗面台にはったお湯の蒸気を当てながら、化粧水が乾かないような工夫が必要です。
 - d) その後に乳液やクリームを使って水分と油分をキープします。

【内側からのケア：新陳代謝能力の増進と血液循環の改善】

① 新陳代謝能力の増進

- a) 若く健康な人であれば、28日間で肌は生まれ変わりますが、そばかすは冒頭にお話したとおり先天的な要素が強いため、肌の生まれ変わりがしっかりしていても、完全に消し去ることは難しいです。
- b) しかし、それ以上色が濃くならないようにするためにも、新陳代謝能力を増進し、肌の生まれ変わりの周期を乱さないようにする努力は欠かせません。
- c) 新陳代謝能力を悪くする行為は避けましょう！
 - ・ ストレス
 - ・ 睡眠の質の悪さ
 - ・ 偏った食事
 - ・ 不規則な生活
 - ・ 喫煙
- d) ストレスは生きている以上避けては通れませんので、自分に合った解消法を見つけましょう。

② 血液循環の改善

- a) 血液循環が悪いと、肌に栄養や水分が行き渡りにくくなります。血液循環を良くするために、ちょっとした努力をしましょう。
 - ・ お風呂にゆっくりと浸かりましょう。

- ・ 軽いストレッチを習慣付けましょう。

【内側からのケア：体の中に取り入れるもの】

- ① スキンケアにはどの栄養素も不足しないようにすることが大切です。これからお話しするそばかすやシミに効果のあるものだけを取り入れれば良いというものではありません。健康な体を作ることが、綺麗な肌を作る近道だからです。
- ② そばかすやシミに効果の見られるものにはビタミンCとE、L-システインと言うアミノ酸、セレンと言う抗酸化ミネラルがあります。
- ③ とは言っても前回安齋さんから指摘があったとおり、細胞はタンパク質無しでは成り立ちません。良質のタンパク質を摂るようにしましょう。
私が知っている限りの良質のタンパク質とは、大豆やささみ、卵や牛乳から摂ることができます。これは15年ほど前の記憶ですので、もっと詳しく良質のタンパク質について知りたい場合は、**安齋さんに確認したほうが賢明です。** ←
よろしくお願いします m(_ _)m
- ④ では、前回とかぶりますが、そばかすやシミに効果のある栄養素についてふれておきます。

a) ビタミンC

- ・ メラニンの生成を押さえます。また、出来てしまったメラニンを薄くする効果もあります。肌は紫外線が肌の奥のほうに入り込まないように、メラニンを作る酵素（チロシナーゼ）を活発に働かせて体を守ろうとします。ビタミンCには、その酵素の活性化を弱める作用があり、メラニンができにくくなったり、色を薄める効果があります。
- ・ その他にタンパク質と結びついてコラーゲンが作られます。コラーゲンは皮膚の弾力性や強度に役立っているものです。
- ・ ビタミンCは熱に弱く、体内ですぐに壊れてしまうため、1回にたくさん摂るよりもこまめに摂るようにしましょう。また、空腹時より満腹時のほうが吸収されやすいことがわかっています。

b) ビタミンE

- ・ 効果は大きく2つあります。老化の原因と言われる過酸化脂質の増加を防ぐことと、血行を良くする働きがあります。血行が悪くなると代謝が悪くなり、肌が生まれるスピードが遅くなりますので、出来てしまったシミが剥がれ落ちにくくなります。
- ・ ビタミンCと一緒に摂ると、細胞を若く保つ力が高まると言われています。

c) L-システイン

- ・ 毛髪・皮膚・爪を形成するアミノ酸です。ビタミンCと協力してメラニン

の形成を抑制し、シミやそばかすを改善します。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。摂りすぎると細胞を傷つけてしまい逆に老化の原因となりますので、サプリメントを利用する場合は、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。

d) セレン

- ・ ビタミンEと同じような抗酸化力をもつミネラルです。
- ・ 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

- (1) どの肌ケアにも言えることは、皮膚の生まれ変わりにには時間がかかるということです。表皮の生まれ変わりは若くて健康な人であれば28日ですが、そばかすやシミのケアは最低3ヶ月続けて初めて効果が現れてくると考えてください。

肌は日々生まれ続けています。健康な体作りと正しい肌のケアをすれば、綺麗に生まれ変わる力を持っています。根気良くケアしていきましょう！