

## しわ・たるみ について

### 1. 冒頭挨拶

- (1) しわとたるみから連想することはありますか？・・そう、「加齢」です。年をとると、しわやたるみが出てくるのは仕方のないことです。
- (2) と、割り切ってしまうはこのミーティングの意味がなくなるので、しわとたるみはどうして起こるのか、どうやって予防していくかをお話します。
- (3) お手入れを重ねてきた女性と、そうでない女性の頬の皮膚弾力性を比べたデータがあります。お手入れをしてきた65歳の女性と、してこなかった40歳の女性の頬の皮膚弾力性は、ほぼ同じだそうです。一概には言えないと思いますが、25年分、若い肌を作ることが出来るということです。

### 2. しわとは何か？

- (1) 肌のキメとも呼ばれる皮膚の表面は、皮溝（ひこう）という溝と皮丘（ひきゅう）という盛り上がった部分があります。
- (2) 健康で美しい肌は、皮溝の網目が細かくて浅く、皮丘もふっくらしています。
- (3) しかし、ある原因で肌が荒れてくると、皮溝は太く深く、大きく長く、網目も粗くなってしまいます。これが筋肉の流れに沿って一方向に流れるように刻まれたものがしわです。
- (4) ですので、よく笑う人は目元や口元、怒りっぽい人は眉間など、よく動かす部分からあらわれ、次第に額や首廻りに広がっていきます。

### 3. しわの原因

#### (1) 肌の乾燥

- ① 年をとったり、紫外線を浴びた肌は、水分を保つ力が弱くなります。健康な肌は、角質層に10～30%の水分を含んでいますが、(季節により変動)乾燥するとミカンの皮がシワシワになるように、肌にもしわが出来ます。

#### (2) 紫外線

- ① 今回も紫外線という言葉が出てきます。紫外線は真皮にある繊維（コラーゲンやエラスチン）を壊し、肌からハリや弾力を奪います。またヒアルロン酸も分解して、保湿能力を低下させます。  
先程表情によってしわが出来ると言いましたが、肌にハリや弾力、保湿能力があればしわは復元します。無ければしわが残るということです。
- ② 紫外線でもう一つ厄介なのが、顔の皮脂や化粧品の油分を変質させ、過酸化

脂質（腐った脂）を作り、肌の老化を早めてしまうことです。紫外線による肌へのダメージのことを「光老化」と言います。

#### 4. しわの予防

##### （１）肌を乾燥させない

① 今は夏も冬もエアコンをきかせ、一年中乾燥した環境にさらされています。洗顔後は自分の肌質に合った化粧水・ローション・乳液等で、出来るだけ長く肌に水分をとどめる「保湿」を心がけましょう。

② 紫外線をたくさん浴びた日や、仕事で徹夜が続いた時などは、パックをお勧めします。パックは基礎化粧品の中でも、効果が早く現れやすいと言われています。

※ パックにはいろんな種類があります。基本は「保湿用」パックを使い、場合によって「古い角質除去」「毛穴クリーニング」「ホワイトニング」等のパックを使い分けます。

##### （２）紫外線を避ける

① UVカットを心がけましょう。

② ちょっとした外出でUVカットクリームをつけないときも、帽子やサングラスを使うなどしましょう。

##### （３）コラーゲンやエラスチン、ヒアルロン酸を健康に保つ（健康な体を作りましょう！と、同じ意味です）

① 規則正しい生活

② 暴飲暴食を避け、バランスの取れた食事をする

③ ストレスの解消

④ 質の良い睡眠

⑤ 便秘の改善（腸をキレイに保つ）

⑥ 軽い運動

⑦ タバコは吸わない

以上を心がけましょう！シミやそばかすの際にも同じような事を言いました。

健康な肌を作るためには、健康な体を作る必要があります。皮膚は皮下組織も含めると、体重の約6分の1を占める身体の中では最大の器官です。不健康な体は肌に悪影響を与えるうえ、肌は最も見えやすい場所にあるのです。

#### 5. たるみとは何か？

（１）一番の原因は加齢による筋力の衰えです。筋力が衰え、皮膚や脂肪を支える力がなくなり、顔にたるみが出てきます。

（２）また、しわの原因でも出てきましたが、真皮にある繊維（コラーゲンやエラスチ

ン)の力が衰えたり、保湿能力が弱くなると、肌からハリや弾力がなくなり、たるみやすい状態になります。

## 6. たるみの予防

### (1) その前に・・・。

- ① 顔面体操って聞いた事がありますか？顔の筋肉を鍛えるために大げさな表情をつくる運動です。
- ② これはたるみには有効かも知れませんが、しわには逆効果ですので、お勧めしません。身近にやっている人がいたら、そっとやめさせましょう。

### (2) 正しい洗顔をしましょう！

- ① 昨年1月のエステセミナーの際にお配りした洗顔方法のメモをお持ちでない方は、各リーダーに確認してみてください。
- ② この洗顔方法は、顔の筋肉の流れに沿って、マッサージするようになっています。
- ③ 洗顔は、手と肌が直接触れるか触れないか位の力で行いますが、それでも十分にマッサージする効果がありますし、顔のツボをプッシュする動作も含まれていて、血行を促す要素も含まれています。
- ④ 正しい洗顔は、実はしわやたるみの防止にもなるのです。

### (3) コラーゲンやエラスチン、ヒアルロン酸を健康に保ちましょう（健康な体を作りましょう！と、同じ意味です）さっきの繰り返しになりますが・・・。

- ① たるみの予防には、肌のハリや弾力、保湿能力を保つ事が欠かせません。
- ② 様々な肌のケアに共通することですが、次のことを心がけましょう！
  - ・ UVカット
  - ・ 規則正しい生活
  - ・ 暴飲暴食を避け、バランスの取れた食事をする
  - ・ ストレスの解消
  - ・ 質の良い睡眠
  - ・ 便秘の改善（腸をキレイに保つ）
  - ・ 軽い運動
  - ・ タバコは吸わない

### (4) 姿勢を正しく保つよう、心がけましょう！

- ① 猫背で口をポカンと開け、目をトロンとさせていると、筋肉が衰えやすくなります。
- ② 実際に筋肉が衰える前に、それだけで老けて見えます。
- ③ 普段から、天井から糸で頭のとっぺんを吊り上げられているイメージを持って、姿勢を正しましょう！これだけで筋肉の衰えを予防する運動になります。

## バックデータ

【参考】真皮の線維成分には2種類あります。量的に多いのはコラーゲン線維（膠原線維）で主成分はコラーゲンというタンパク質で、真皮の75%がこのコラーゲンです。コラーゲンの間には弾性線維（膠原線維）があり、コラーゲン線維と弾性線維（エラスチン）がうまく組み合わさり、バネのような構造で真皮にハリを与えています。年齢とともに、このバネの構造がゆるんでくると皮膚は弾力を失い、しわやたるみが発生します。

【参考】保湿能力（ヒアルロン酸）

ヒアルロン酸は動物の結合組織に広く分布している代表的な酸性ムコ多糖体で、現在化粧品原料や医薬品原料として注目を集めている生体高分子物質です。保水能力が高いのですが、加齢や紫外線により失われていきます。