

基礎知識

「なんか最近疲れてない？」

そう聞かれる事が多くなった・・・

何故だろう・・・

鏡の中の自分を見してみる。

・・・

あれ？

何かかが違う・・・

明らかに何かが違うのだ。

その日は理由はわからなかった・・・。



仕事帰りの電車の中。

スマホから目を離して顔を上げると、窓ガラスに映る自分の顔に驚愕……。
肌のたるみや顔の削げが目立ち、疲れて見えたり老けて見えたり。

これだ～ (TT)

たるみだ~~~~~ (T△T)

移動時間にふと電車のガラスを見たとき理由がわかった。

こんにちは、Ayumiです。

ショックかもしれませんが、こんな事があっても、どうか目をそらさないでください。

それは、近い未来隠しきれなくなる老化の前兆。

今どんなケアが必要かを見極めるチャンスとして活かしてみましよう。

なぜ電車の窓に映る顔は老けているのか？

電車内は光の悪条件がいくつも重なっています。

例えば、電車の照明のように上から下へ当たる光は影が強調されることで、普段よりも顔が疲れて見えたり老けて見えたりしています。

また、蛍光灯などの青白いライトの下も血色が悪く見え、肌のくすみが増します。

さらに、光の反射の悪いところでは顔に当たった光が綺麗に分散されず、肌の色ムラが気になってしまいます。

このような環境で自分の顔を見て、残念な気持ちになることは多いですね。

でも、あえて私はその顔を見つめてほしいと思います。

理由はふたつ。

窓ガラスは未来の自分を映し出す鏡

ハリや潤いの低下、筋肉の衰え、毛穴やキメの荒さが浮き彫りとなる電車の窓ガラス。

環境の問題だから仕方ないと思えばいいのかもしれませんが、これらの環境で見える自分の顔は、これから何年後かの自分に対する警告なのだとわたしは考えています。

ガラスに映るほうれい線の影も、顔のくぼみやたるみ、肌のくすみも放っておくと、いつかは太陽の下やライトアップされた好条件の環境でも隠せなくなる、見た目老化の前兆だから。



エイジングケアを見つめ直す きっかけになる

窓ガラスに映った顔は、車内照明や環境により、誰でも多少は老けて見えるもの。

落ち込む必要はありません。

しかし、顔の構造や癖が浮き彫りになるので、老化の進行を防ぐために必要なエイジングケアを見つけるチャンスでもあります。



エイジングケアを見つめ直すきっかけになる

たるみの原因たるみの原因は大きく分けて3つ考えられます。

- (1) 肌弾力の低下
- (2) 代謝機能の低下
- (3) 筋力の低下

肌のハリを支えるコラーゲンやエラスチンが減少すると、弾力が失われてしまいます。

代謝機能が低下すると皮下脂肪が厚くなり、重力の影響で下がりやすくなります。

また、顔の筋力が衰えると、皮膚や皮下脂肪を支えきれなくなってしまうのです。

●たるみを引き起こす外的要因

徹底美肌の大敵ツートップとも言える、紫外線と乾燥。

紫外線の中でも特に波長の長いUVAは、真皮にダメージを与え、肌にとってバネのような役割を果たしているコラーゲンやエラスチンなどを破壊してしまいます。

また、乾燥もターンオーバーのリズムを乱し、バリア機能の低下へつながりハリが失われる原因となります。

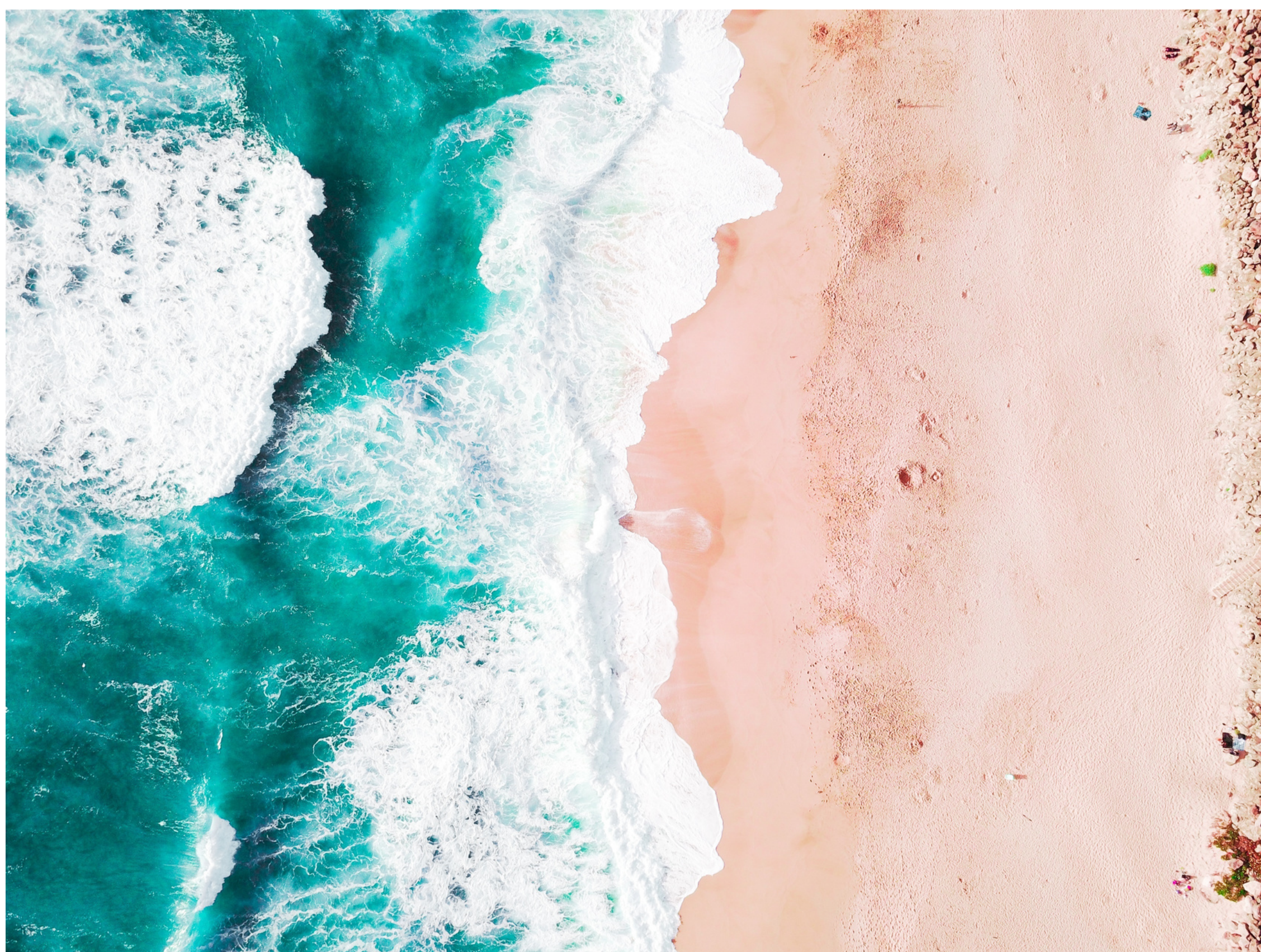
これらのダメージから肌を守るには、日常のスキンケアが肝心です。

天気や季節に関わらず、日中は日焼け止めを塗って紫外線をカットし、朝晩の保湿ケアもしっかり行ないましょう。

また、コラーゲンやコエンザイムQ10、ビタミンCといった、たるみを和らげる成分などが配合されている基礎化粧品を選ぶと良いでしょう。

スキンケアアイテムは適量をきちんと使い、肌の感触を確かめながらケアするのがポイント。

顔の中心から外、下から上へ向かって、優しくなじませます。



●たるみを引き起こす内的要因

体の内側に目を向けると、「活性酸素」もたるみを引き起こす要因のひとつです。

活性酸素は本来、ウイルスなどから体を守る役割がありますが、一方で“肌のサビ”とも言われ、コラーゲンなどにダメージを与えてしまい、顔のたるみにつながってくるのです。



睡眠不足や栄養バランスの乱れ、喫煙は、どれもたるみの発生と大きく関わるものです。

睡眠の質や量が低下したり、栄養が偏ったりすると、肌に必要な酸素や栄養素が行き渡らなくなり、肌の新陳代謝が滞ることです。たるみを招きます。

また、タバコは体内に大量の活性酸素を発生させ、コラーゲン生成に必要なビタミンCを破壊すると言われています。



●表情筋や頭皮のケア

表情が豊かに動く人は、顔がたるみにくいと言われます。

年齢を重ねると筋力は次第に衰えていきますが、それは顔の筋肉も同じです。

皮膚と皮下組織の下には表情筋と呼ばれる小さな筋肉がたくさんあり、それらが加齢や日常的な表情癖により緊張または弛緩し、筋肉の質が悪くなったり、筋繊維が緩んだりすることで顔のたるみに繋がります。

しかも、筋肉というのは普段使用していないと衰えがより顕著になってしまいます。

日本人の場合、日頃使っている表情筋は全体の3割ほどだといわれており、残りの7割は日常的に動かしていないといわれています。

長時間パソコンの画面を見ていたり、スマホを操作したりして、無意識のうちに無表情になっていませんか？

表情筋をきたえると、皮膚や脂肪を支える力となるだけでなく、コラーゲン、エラスチン、ヒアルロン酸を作り出す線維芽細胞にも働きかけるので、肌の弾力アップも期待できます。

また、顔とひとつつながりの頭皮をもみほぐすのも効果的。頭皮のたるみや血行不良をケアして、顔のリフトアップを目指しませんか？

老化を食い止めることはできませんが、たるみを防ぎながら美しく年齢を重ねることはできます。

日常のスキンケアや生活を見直して、肌にも心にもハリのある毎日を送りましょう。

●肩こり

現代人に多い肩こりも顔のたるみを引き起こす原因となっています。

そもそも、肩こりというのは血行不良や筋肉の緊張などによって引き起こされます。

例えば、デスクワークなどで前傾姿勢をとり続けていると頭を支える首や肩の負担が増加したり、スマホやパソコンを長時間見ていると、目の周辺の神経が緊張してそれが首や肩の筋肉の緊張につながったりするといった具合です。

また、慢性的なストレスによって筋肉が常時緊張していたり、運動不足で血液循環を促す筋力が低下して血行不良になったりしても肩こりは引き起こされることになります。

そして、何よりも問題なのが、一度肩こりが起きると肩の筋肉はますます硬くなり、肩や首のまわりが血行不良になりやすくなるという点です。

肩の筋肉が硬くなると顔の筋肉が引っ張られて下垂します。

それに、首まわりの血液が停滞すると顔にも老廃物や余分な水分が溜まりやすくなり、顔がむくんでいきます。

これが慢性化するとやはり下垂し、やがて顔がたるんでしまうのです。

ちなみに、肩こりによる顔のたるみに特に深いかかわりがある筋肉は、首から肩にかけて広がる僧帽筋や首筋に位置する肩甲挙筋などです。

これらの肩甲骨を支える筋肉が収縮した状態になると首の前側の筋肉が引っ張られ、血管が圧迫されることで新陳代謝が悪くなり、むくみが生じます。

●偏食

食事は健康と密接な関係がありますが、顔のたるみも例外ではありません。

食事が偏ったり、生活が不規則になったりすると消化吸収する力が弱まり、栄養が摂取しにくくなります。

また、摂取したとしても栄養の偏りによって血流が悪くなるのでその栄養が全身に行き渡らなくなってしまうのです。

その結果、肌の健康状態が悪くなり、たるみの原因となってしまいます。

消化吸収の問題のほかにも、偏食は美容にとってさまざまな悪影響をもたらします。

平均的な日本女性のタンパク質の摂取量は、1日50gくらいです。

鳥の胸肉1枚や、白身魚ひと切れにおよそ15g～20gのタンパク質がありますので、3食全てにそれくらいの肉や魚を摂取することが理想です。

タンパク質は体内で分解されるとアミノ酸に変換され、これらが肌や筋肉の質を作りますので、平均的な摂取量をとるようにしましょう。

その一方で、タンパク質ばかりを大量に摂取していると別の問題が生じてきます。

仮に、タンパク質をとろうとして肉ばかりを食べていたとします。

そうすると、確かに筋肉の発達に必要なタンパク質は補えるのですが、肉に含まれる脂質も大量に摂取することになってしまうのです。

脂質は脂肪となって頬に付きやすく、顔をたるませる要因となってしまいます。

それでは脂質が少ない大豆などの植物性タンパク質だけを摂取すればどうかというと、それらには体内では生成されない必須アミノ酸が含まれていないので、健康上深刻な問題を引き起こすおそれが出てきます。

それに、筋肉を作るためにはタンパク質だけ摂取すればよいわけではなく、タンパク質を分解する働きのあるビタミンBの摂取も欠かせません。

以上のような事実からも、美容には栄養バランスが重要であり、偏った食事は顔のたるみの原因となる可能性が高いということがいえるわけです。

たるみを和らげる有効成分赤ちゃんの肌はふっくらとしてみずみずしく、跳ね返すような弾力があります。

うるおいやハリ、弾力を保つ成分が肌の中にたっぷり存在しているからです。ところが、加齢やその他の影響でこれらの成分はどんどん減っていきます。

ここでは、肌のハリや弾力をサポートし、たるみを和らげる成分をご紹介します。



●肌のハリ

弾力を保つ成分ハリや弾力のもとになるのが真皮にあるコラーゲンとエラスチンです。

ロープ状のコラーゲンがネット構造を作り、それをエラスチンが束ねて支えています。

そしてその隙間を満たしているのがヒアルロン酸です。



●ビタミンC

コラーゲンの生成を助ける成分体内で生成されるコラーゲンを増やすには、ビタミンCが欠かせません。

コラーゲンが作られる過程で、手助けをする役目を果たしているからです。

また、エイジングケア成分として知られるコエンザイムQ10にも、コラーゲンの生成を促す働きがあり、たるみの予防や緩和につながると言われています。

●ビタミンE

新陳代謝や血流を促す成分代謝機能の低下もたるみの原因のひとつですが、この代謝機能をサポートするのがビタミンEです。

ビタミンEには、活性酸素の働きを抑えるとともに血行をスムーズにして、肌の新陳代謝を促す働きがあります。



たるみを引き起こす要因がわかると、必要な対策も見えてきたのではないのでしょうか。

たるみを防ぐスキンケア、食事や睡眠の改善など、自分で実践できることはたくさんあるのです。

たるみにくく若々しい肌は、普段のお手入れや心がけしだいと心得ましょう。

