

シワ・たるみ対策「乾燥しない肌を維持する」

化粧品で解消が期待できるシワやたるみは、乾燥が原因で起きる乾燥シワ。特に、比較的皮膚が薄くて乾燥しやすい、目の周りや口の周りにできる小じわです。加齢とともにコラーゲン・ヒアルロン酸・エラスチンが減少することで起きる深いシワやたるみは、一度できると化粧品で元に戻すのは難しく、紫外線ケアや表情筋トレーニング*などで現状維持、あるいは悪化を遅らせる考え方が重要となります。

※表情筋についての詳細は裏面へ

●乾燥の原因「肌力低下によるバリア崩壊」

肌には、皮膚内部の水分蒸散を防止したり、乾燥・紫外線・菌増殖などの外部刺激から肌を守る皮膚バリア(皮脂膜・角質層)が備わっています。皮膚バリアに必要な、皮脂・汗、セラミドは、肌力(皮脂・汗分泌、ターンオーバー)によって絶えず供給され、肌力が機能していればバリアが維持され、乾燥しない(シワができない)ようになっています。

ところが、小じわが気になる方の肌では、洗顔剤やクレンジング、保湿化粧品、日焼け止めなどの継続使用によって皮膚バリアを壊し続けた結果、肌力が低下し、慢性的に皮膚バリアが壊れています。そのため、常に角質層から水分が蒸散し続けることで肌が乾燥し、シワ(小じわ)が目立つようになります。

●従来のシワ対策「美容成分を補給して一時的に目立たなくさせる」

一般的には、乳液・クリーム、美容液、オイル、ゲル、パックなどを用いて、ヒアルロン酸、コラーゲン、エラスチン、レチノール、EGF/FGF(成長因子)、ビタミンC誘導体などの様々な美容成分や保湿剤を補給することで、ハリや弾力、潤いを与えます。使用後は、目立ちにくくなりますが、肌力は低下し皮膚バリアは壊れたままのため、効果は一時的。むしろ、様々な美容成分を浸透させるために配合されている合成界面活性剤やアルコール、フタをする多量の油分、化学薬剤が皮膚バリアを壊したり肌力低下に拍車をかけるため、継続使用はかえってシワの悪化につながります。

●海の森化粧品「バリアケアで乾燥しない肌へ」

含有するリノール酸が壊れた皮膚バリア(特にバリアの要となる角質バリア)を修復します。合成界面活性剤やアルコール不使用で、全て自然な原料かつ含有する油分量も微量のため、皮膚バリアを壊したり、肌力を低下させる心配はありません。多少時間はかかっても、皮膚バリアが維持されるにつれ乾燥しなく(しにくく)なるため、シワが目立たないようにしていきます。

※深いしわ・たるみが気になる方で、美白化粧品を使用している方

美白化粧品の継続使用は、しわ・たるみの悪化につながる場合があるため注意が必要です。シミの元になるメラニンは、過剰にあるとシミの原因となりますが、紫外線から肌を守る働きもあるため、美白化粧品を用いてメラニンの合成を抑制し続けると、UV-Aが真皮に侵入し、肌の弾力やハリを支えるコラーゲン、ヒアルロン酸、エラスチン減少につながり、深いしわやたるみが起こりやすくなります。

深いしわ・たるみには、メラニンを適度に残して、紫外線の真皮への過剰侵入を防ぐことが必要不可欠です。そのためにはバリアケアがポイントです。肌には、紫外線(特にUV-B)を散乱・反射する働きのある皮膚バリア(皮脂膜・角質層)が備わっています。このバリアがしっかりしていれば、紫外線の皮膚内部への過剰侵入を抑えることができ、メラニンの過剰生成が抑制されるため、皮膚内部にメラニンが蓄積せず、まずシミ対策になります。また、メラニンが適度に残りUV-Aの真皮への侵入が軽減されます。一度できた深いしわ・たるみを元に戻すことはできませんが、少しでも悪化を遅らせるようサポートします。

※表情筋トレーニング

口周りの筋肉強化

口周りのしわ、タルミの予防・改善
ほうれい線の予防・改善
口角引き上げ

…口輪筋
…上唇挙筋
…口角挙筋

頬の筋肉強化

頬・口角引き上げ
頬のタルミの予防・改善
頬の下のタルミの予防・改善

…大頬骨筋
…小頬骨筋
…頬筋

目の周りの筋肉強化

上まぶたのタルミ予防・改善
眼の周りのシワ、タルミの予防・改善
下まぶたのタルミの予防・改善

…上眼瞼挙筋
…眼輪筋
…下眼瞼挙筋

あごの筋肉強化

あごのタルミの予防・改善
フィエスラインのタルミ予防・改善

…顎舌骨筋
…二復筋・翼突筋