

TVを聞きたい!

第4位

# 肌・しみ・しわ

教えてドクター

質問

歳とともに増える顔のしわとしみ。

目立たなくなる方法や

いま以上に多くなならないようにするには

どうしたらよいか?

肌のたるみも気になります。

カーブス歴8年11ヵ月(69歳)



皮膚は生まれ変わる

私たちの皮膚の奥のほうでは、つ

ねに新しい細胞が生まれています。

それらが徐々に表面に上がってきて、

最後は角質細胞となり、垢となって

落ちるといふことを絶えず繰り返し

ています。これをターンオーバーと

いいます。

若いうちは、1ヵ月でターンオー

バーしていたのが、歳をとると、1

ヵ月半、2ヵ月…と時間がかかるよ

うになります。その分、角質も垢も

たまって皮膚が厚くなり、光が当たったときに透けて見えなくなります。それが「くすみ」です。

「しみが増えた」のはなぜ?

紫外線を浴びると、肌の奥に「し



女優・モデルからも信頼の厚い  
美肌づくりのプロフェッショナル

わたしがお答えします!

赤須医院院長 赤須 玲子先生

山梨大学皮膚科医局に11年在籍、2年間トロント大学に留学。皮膚科学に基づき、各種レーザー治療、スキンケア指導、皮膚がんのスクリーニングなどの美容医療を行う。レーザー脱毛治療を日本で初めて施術した医師の一人。

み」ができます。

しみは、ターンオーバーに従って、徐々に表面に上がってきて、やがて落ちますが、ターンオーバーが遅くなると、なかなか消えなくなります。昔は日焼けしても、1カ月もすれば元の色に戻ったのに、最近では黒くなったまま……と感じている方もいらっしゃるのでは。それも同じ原因です。

また、「しみ」は、「こする」ことで、皮膚の深いところに沈んでしまう性質もあります。そうなるとなかなかとれないので、洗顔時などに、皮膚をこすらないよう注意が必要です。

「しわ」「たるみ」の原因は？  
40代ぐらいいから増える目の周りの小じわは乾燥からくるものです。保湿をすればある程度は元に戻ります。ですがそこから10年、20年が終わると、みけんや額に深いしわができてきます。これは紫外線と加齢が関係します。加齢とともに、コラーゲンやエラスチンなどのたんぱく質が減っ

て細胞がぶよぶよになり、くつきり刻まれた「しわ」や「たるみ」になってしまつのです。

「毛細血管」が  
美肌に欠かせない

ターンオーバーを促すために必要なのは、毛細血管を元気にして、全身に酸素と栄養を運ぶことです。とくに重要な栄養素は、たんぱく質と、ビタミンC。

たんぱく質は、皮膚を作る成分のもとです。表皮細胞も作るし、コラーゲンも増やします。プロテインを上手に活用するのもおすすめです。ビタミンCにはコラーゲンを作り、しみを防ぐ働きがあります。サプリなどもつかいながら積極的に摂りましょう。

毛細血管を元気にするには、全身の筋トレがとても効果的です。鍛えたところだけでなく、全身の血流がよくなるので、体の隅々の毛細血管が活性化され、酸素と栄養がい

きわたります。

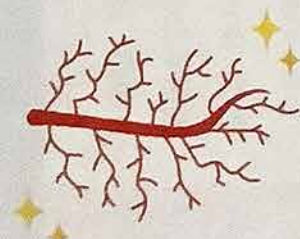
たんぱく質も、ビタミンCも、ただ摂取するだけでなく、筋トレをして毛細血管を増やすことで、より末梢への吸収が高まるでしょう。

加えて、カーブスで、お友だちと笑い合うことも、顔を鍛えるのでとてもおすすめです！

筋トレをする



毛細血管が  
元気になる



美肌になれる

