

に戻るのは、このターンオーバーの周期が正常に保たれているからなのです。しかし、皮膚の老化によってターンオーバーの乱れが生じると、いつまでもたってもメラニン色素が表皮のなかに残ったままの状態が続きます。そして、紫外線の影響がなくなつたあとも、メラニン色素が次々と作られるという誤作動が起こり、その結果シミとなってあらわれるのです。

シミの原因は紫外線や加齢だけではなくありません。ホルモンバランスの崩れや日々のストレス、睡眠不足など悪い生活習慣も肌のターンオ

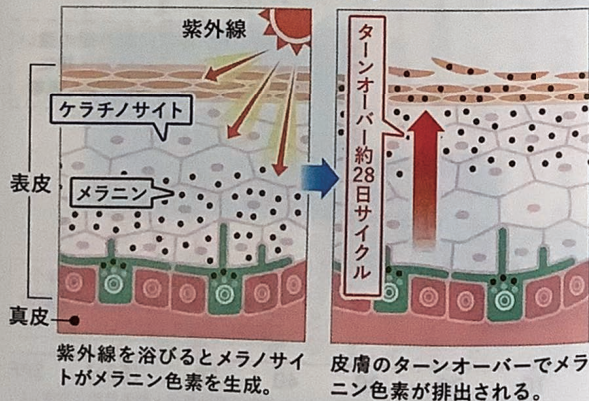
A シミは長期間放っておくと、しだいに盛り上がり「脂漏性角化症」という老人性のイボに変化していきます。高齢者のこめかみや頭にできる茶色くゴツゴツしたイボがそれです。これは心配なものではありませんが、赤く湿疹のようなシミには要注意です。別名「赤いシミ」と呼ばれる「日光角化症」は、皮膚がんの初期の状態です。シミには危険

Q シミの種類は？

ーバーの乱れを招き、シミの原因となるのです。

皮膚のターンオーバーとシミのメカニズム

■正常なターンオーバー



強い紫外線

ホルモンのバランス

加齢

ストレス

■サイクルが乱れる



イメージ図

シミの原因と対策

Q シミができる原因を教えてください。

A シミは、表皮の中に茶色いメラニン色素が沈着した状態です。紫外線を浴びると、皮膚にある色素細胞(メラノサイト)が反応してメラニン色素を作ります。これは、メ

ラニン色素をふやして有害な紫外線を吸収しようとする体の防御反応なのです。作られたメラニン色素は表皮細胞(ケラチノサイト)に引き渡されて、約28日かけて皮膚の外に排出されます。これが、ターンオーバーです。夏に日焼けをして黒くなっても1か月もすれば元の肌色



今回お答えいただくのは

あか す れい こ

赤須 玲子 院長

赤須医院/日本皮膚科学会
専門医/美容皮膚科学会会員
/医学博士