

肌の肌を狙ってる!?

対策 AtoZ

もしも。"プチ老化"に気づかずにいると、本格的な老化に発展。あとで泣かないように今すぐケアを始めて！
品のお問い合わせ先は、P270をご覧ください。

どんな症状が現れたら、もうプチ老化が始まっています！

ついたシーツの跡が
以上残っている



きたとき、頬にシーツの跡がつくこともし
それがすぐに消えるようであれば問題あ
んが、15分以上残っているなら危険！肌
や弾力が弱くなっている可能性大です。

原因は思い当たらないけど
しょっちゅう、肌がくすむ



ふと鏡を見たら、肌がくすんでいる。"生活もス
キンケアもいつもと同じなのに、なぜ?"と不思議
に思ったら、プチ老化を疑って。しかも、くす
みの頻度が多く、治りにくい場合は要注意です。

トラブルが以前より
にくくなった



き、ニキビなどの肌トラブルが出た場合、
とスキンケアをしているのにいつもより治
り。そんなときは、肌の抵抗力や回復力が
って、肌が老化し始めている証拠です。

不摂生をしたわけでもない
のに、メイクのりが悪い



睡眠不足だったり、ストレスがたまっていたり、
というわけでもないのに、ある日突然、メイクの
りがダウン。大きな肌トラブルがなくても"今ま
でとは肌が違う"と感じたら、老化の前兆かも。

早い人は10代後半から、肌の老化がスタート

「老化なんてまだまだ関係ない」と思いがちですが、油断していると大変なことに！
「お肌の曲がり角は25歳」という言葉がありま
すね。肌を構成するコラーゲンなどの量
が25歳頃から減っていくので、そのように言
われるのでしょうか。でも、最近はずっと若い
年齢で老化が始まっています」（石井さん）
「肌の老化が早まっている原因はいろいろ。
最近の女性の肌はエアコンなどの影響で乾き
がちなので、外的刺激を受けやすかったり、
ストレスによって抵抗力が低下したり、偏食
や睡眠不足も悪影響ですね」（片桐先生）
「紫外線も老化の大きな要因。今はUV対策
をしているとしても、昔、無防備に肌を焼い
ていた人が老化しやすいのは確実」（杉山さん）
さらに肌の老化には「前ぶれ」があるそう。
「シワなどの明らかな症状がなくても、その
前段階「プチ老化」が20代前半、早いと10代
後半から現れていることも」（石井さん）
あなたは大丈夫!? さっそくチェックして。

**3方向から自分の顔をチェック！
老化顔、目標顔はコレ**

写真は顔を3方向から撮影したものです。注目したいのは顔を
下に向けた場合。頬を中心に肌
が重力によって下がり、肌のた
るみが目立っています。将来、
このように老化しないよう、今
すぐ対策を！一方、目指した
いのは上を向いた顔。肌がピン
と張って、若々しく見えます。

上向き

正面

下向き

若い人は要注意！ の2大ポイント

紫外線対策をサボりがち

紫外線は「百害あって一利なし」と言ってもいいほど肌の大敵。UV-B波
はシミのもと「メラニン」を生成します。UV-A波は肌の奥まで到達し、
肌の弾力をつかさどっているコラーゲンを破壊。結果、シワやたるみを引き
起こすのです。日焼け止めを使うのをサボっていた人は危険！

ベタつき嫌いで保湿不足

肌がベタベタするのがイヤだからと、乳液やクリームを使っていない人も
多いようです。これでは肌に必要となるおいがどんどん逃げていき、
肌は乾くいっぱい。乾燥した肌は小ジワになりやすいばかりか、外部の
刺激を受け、たるみやシミなど、肌の老化を生み出してしまいます。

「プチ老化の段階なら、お手入れ次第で、本格的なシ
ワやたるみに発展するのを食い止めることができます。
だから、プチ老化が始まっているからと落ちこみず
に、自分の肌をもっと一度見つめなおし、今からがんば
ろう！」と前向きな気持ちでケアしてくださいね。

石井宏子さん
コスメデコルテ商品
開発担当。本格的な
老化をケアする商品
から20代のプチ老化
に合わせたアイテム
まで、スキンケアを
幅広く担当している。
各世代に現れる老化
を知りつくす達人！

杉山拓道さん
ポーラ研究所開発チ
ーム主任。さまざま
な肌トラブルの原因
や、アンチエイジン
グに関する研究など
を数多く行っている。
実際、最近では女性の
肌の老化が早まって
いると感じるとか。

「プチ老化かどうかは、肌の回復力をチェックするこ
わかりやすいでしょう。肌の調子が悪いからとたっ
ぱり睡眠をとったにもかかわらず、翌朝、あまり改善
されていなかったら老化の始まり。日頃から鏡を注意
深くのぞき、小さなサインも見逃さないよう意識して」

片桐衣理先生
衣理クリニック院長。
スキンケアや生活面
まで含めたアドバイス、最新医療を取り
入れた治療など、美
肌づくりのプロ。先
生ご自身もきれいな
肌持ち主。☎03-56
25-9938(12/10より)

お話を伺った方々