

STOP ストレス アンチ・アーリーエイジング

早めに始める「シワ対策」

肌のおばさん化

お話を伺った人



衣理クリニック院長
片桐衣理先生

ノエル船堀クリニック院長を経て、昨年12月開院。内科、皮膚科の見地から、身体の中と外、両方からのアンチエイジングを提唱。自らも「コスメフリーク」というだけに、コスメ選びについても親身に相談のってくれる。



資生堂ビューティーサイエンス研究所 塚越徳子さん

研究員として、主にグローバルスキンケア商品のソフト開発を担当。肌生理や化粧品メカニズムをわかりやすく解説してくれる。東洋医学にも精通し、鍼灸師や指圧師の資格も。女性を身体の中から美しくすることを追求する。

肌の老化メカニズムから有名のおすすめコスメまで、大人気の「初期老化対策コスメ」を紹介!

シワこそ目立たないものの「乾燥しやすくなった」「疲れが肌に出やすくなった」などなど……。数年前と肌の状態が明らかに違うこと、それはズバリ「初期老化」。いわば本格老化予備軍だ。対策は早めに始めて損はない! ケアのコモや優秀コスメ、ここらでばっちり勉強ときましょ!

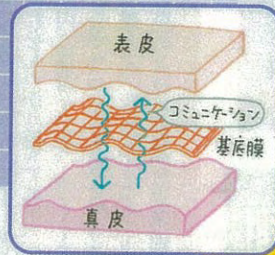


基礎膜ケア

基礎膜とは、真皮と表皮の間で両者の連絡網の役割をし、肌の新陳代謝を機能させている部分。紫外線などによる基礎膜のダメージは老化を早めることがわかっており、初期老化対策のカギとしてそのケアが注目されている。

← 基礎膜を強化するケアライン「ザ・スキんケア」(資生堂インターナショナル)

↓ 真皮を地面、表皮を建物としたら基礎膜はその土台。建物の安定には土台の強化が不可欠だが、肌もこれと同じことがいえるのだ。



そのサイン、初期老化は始まっています!

- 寝ている間についたシーツの跡が消えにくくなってきた
- いつもどおりのスキンケアなのに乾燥が気になる
- たっぷり寝ているのに目元のクマが消えない
- 生活の乱れや疲れが肌に出やすくなった
- フェイスラインやあごに吹き出物が出やすくなった
- 肌を触るとざらつきが気になる
- 夕方になるとファンデーションのくすみ気になる
- 肌がなんとなくほてったり、むずがゆくなることもある
- 目元や口元のファンデーションがシワのようによれる
- 目元や口元の表情シワが定着しつつある
- 大人のニキビの跡がなかなか治らない
- 数年前と比べて、日焼け後の肌の回復が遅くなった感じ

2個以下

老化といえるほどの老化はまだ始まっていないよう。でも油断は禁物。保湿とUV対策は手抜きせず! 食事でも肌を意識したもの。

3~6個

初期老化はジワジワと進行中。ふだんのケアを見直す必要あり。自分に合ったアンチエイジングコスメもそろそろ見つけておきたい。

7~12個

そろそろ「初期」とはいえないレベル? 小ジワやくすみが消えにくくなった、なんて人は、本格老化を意識した念入りなケアを。

チェックの数

*片桐先生、塚越さんへの取材にもとづき編集部作成

撮影/西田嘉彰 (STUDIO BAN BAN) (商品) 久住文高 (塚越さん、泉さん)

取材・文/柏谷麻由子 (羊カンパニー) イラスト/細川夏子 取材協力/資生堂

目に見えなくても老化は始まっている!

最近よく見聞きする「アーリーエイジング」。訳して「初期老化」って、いったい何? 衣理クリニックの片桐先生によると

「老化の初期はまず、肌本来の回復力が衰えてきます。シワやたるみとして表面化してはいないけれど、不摂生が肌に出やすくなった、いつものスキンケアで肌の調子が整わない、なまじりのはそのサイン。25歳ごろから30代にかけて、自覚する人が増えてきます」

資生堂ビューティーサイエンス研究所の塚越さんはさらにこう指摘。

「ふだん特に問題はないけれど時々調子が悪くなる、という不安定な肌も要注意。一時的なトラブルはケアで解決しても、肌機能が不安定なため老化が進みやすくなっています。老化を加速

させる要因はさまざまですが、軽視できないのがストレス。特に20代後半は、昇進、転職、結婚、出産など、仕事でもプライベートでも責任が増す立場になる時期。不安定肌を訴える人もこの年代に多いんです」

これらのサイン、ほつっておいては老化は加速する一方。不調が常になり、シワなどのトラブルが本格的に定着してしまふ。初期老化のサインを自覚した時点で早めに対応することが肝要だが、かといって高機能のアンチエイジングコスメを使いまくれば良いというわけでもない。大切なのは、まずは基本のケアを徹底すること。汚れをしっかりと落とすことと保湿、UVケアはもちろん、肌力を高めるお手入れも欠かせない。そのうえで肌の状態に合わせてエイジング対策アイテムを。初期老化対策は先手必勝! 「常に5年後の肌を意識」(片桐先生)してお手入れに励もう。