

年だからってあきらめは厳禁！ シミ予備軍は確実に肌内部で増殖中

顔のシミは大きさと数、濃さによって実年齢より5才も10才も老けて見えるもの。それなのに、よほど大きなシミがある人以外は、「自分は大丈夫」と過信している人もいるのではないだろうか？ 今はまだシミがなかったり薄くて目立たなくても、肌表面のすぐ下では、シミ予備軍が常にスタンバイ状態。その肌にとっては刺激が加わるだけでシミはどんどん表面へ押し出され、大きく濃くなり、放っておくとオバサン顔へとまっしぐら！なのです。

「鏡で自分の顔をチェックする時に、顔の中央ばかりに目がいつて顔面にあるシミに無頓着な方が意外と多いんですよ」というのは衣理クリニクの片桐先生。実は、顔の側面は中央よりもターンオーバーが悪く、さらに紫外線も当たりやすいため、顔の中で最もシミがでやすい場所なのだとか。

また、「女性は30才前後を境にして代謝が落ちはじめ、さらにメラニンの分解力、排泄力も低下します。その結果、30代後半になると体内に蓄積されたメラニン（シミ予備軍）が肌表面にシミとして見えるようになります。さらに、50才前後の閉経を境に女性ホルモンのバランスが乱れて、

シミがさらに濃くなるんです。蓄積した紫外線ダメージ、代謝不良、女性ホルモンの乱れ、この3条件がそろってシミの悪化速度がどんどん加速してしまおう」（日本天然物研究所・三井先生）のだそう。

では、そんなにつくシミを消すことは果たしてできるのでしょうか？ 一度できてしまったらもうダメ、と思っている人もいるようですが、片桐先生からは「シミは消せるし、薄くもなる」という頼もしい答えが。

「対策としては、まずビタミンCなどに代表される、メラニンの生成抑制効果のある化粧品を使うこと。また、メラニンを作り出すチロシナーゼの活性を抑制するために、ハイドロキノンなどの美白剤を塗るのも有

シミの種類

シミとひと言いでいってもいくつか種類があります。対処法も異なるので、自分のシミがどんなタイプなのか確認しておきましょう。



炎症後の色素沈着
日焼け、またはなんらかの接触による刺激で炎症を起こしたあと、そのまま部分的に色が定着し、色素沈着が生じてしまった場合。



肝斑
頬の高い位置に左右対称に現れるシミ。女性ホルモンのバランスの乱れから現れることが多い。



そばかす
頬、鼻、まぶたなどに点在する5mm以下の色素斑。遺伝的に存在することが多く、紫外線の影響で大きくなったり、濃色化してしまう。

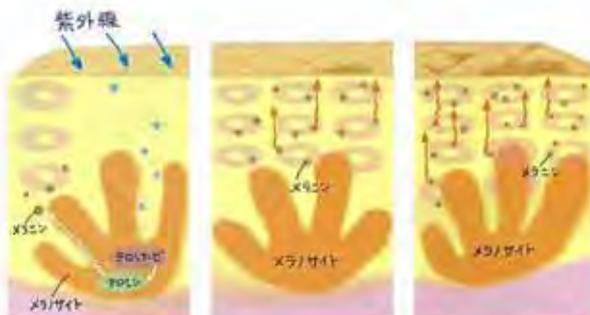


老人性色素斑
紫外線刺激にともない、こめかみや耳前部に出てくる比較的克みをおおびた色素斑。表面が多少盛り上がっている場合も。

(資料提供：花王)

紫外線とシミの関係

シミを生み出す最大の要因は、紫外線。しかも紫外線はシミだけでなく、シワやたるみ、くすみなどすべての肌老化を呼び起こす。年齢を重ねてからの日焼けは厳禁です！



- 1 基底層にあるメラノサイトにはチロシナーゼという酵素とチロシンというアミノ酸が含まれている。チロシナーゼは紫外線を感じるとチロシンに働きかけ、黒褐色のメラニンを生成する。
- 2 メラニンはメラノサイト内にあるメラノソームという貯蔵庫に蓄えられる。けれども、メラニンがたくさん作られると、メラノソーム内に収まりきれなくなり、周囲の表皮細胞にメラニンを送り込む。
- 3 メラニンを受け取った表皮細胞は、徐々に肌の表面に向かって押し上げられて、新陳代謝によってはがれ落ちていく。が、メラニンが大量に表皮に存在した状態がシミとなって現れる。

憎きもの……

ゆうゆう世代の肌悩みといえば、多いのがシミ！「40才を過ぎてからシミの数が増えて色も濃くなった」という声も。そこで、今回は今あるシミを消すための秘策を徹底検証。新アプローチ法の美白コスメを筆頭に、美顔器や美容医療など、即効性に定評のあるものを厳選してご紹介します。

消せるの？

取材・文/若菜遊子 (56~61p)
撮影/富山あかり (人物)、原口二郎 (静物)、石川千絵、北野尚子 (ともに取材)
ヘア&メイク/伊藤千栄子
イラスト/きたりちか
読者モデル/鈴木三重子
●取材店リストは63Pにあります。

紫外線以外にも シミの原因はいろいろ

ストレス

睡眠不足やハードワークなどによってストレスがたまった状態が長く続くと、体内のホルモンバランスが乱れて、紫外線を浴びなくてもメラニンが活性化し、シミが現れる。

40代以降肌の代謝がグリーンと低下。平均すると約1カ月で行われていたターンオーバーが加齢とともに遅くなる。その結果、メラニンの排泄が遅れ、シミが残りやすい。

老化

刺激

肌表面をこしこすりながら洗顔をしたり、化粧品をぐいぐいすり込むのはNG。炎症を起こしてあと色素沈着してしまう可能性も。シワの原因にもなるので絶対に避けて。

化粧品などを使う場合には「根気強く、浮気しないことが大事」というのは花王の中島さん。「美白化粧品は最低でも1カ月、または1本を使い切らないと効果は表れません。1週間で効果が出なかったからといって別のコスメに乗りかえるようでは、シミ改善はとうてい不可能。地道ではありますが、同じ商品を毎日欠かさず使い続けることがシミ改善への手堅いアプローチです」(中島さん)。

一方、クリニックでのシミ治療も今や一般的になりつつありますが、基本的には、コンシーラーを使って隠れないような大きくて濃いシミの場合は、化粧品では取るのが難しく、なんらかの治療をするのがベターだそう。最近ではレーザーでのシミ治療が人気を呼んでいます。片桐先生は、「診察室に入ってくるな

り、レーザーでシミを取ってください」と訴える患者さんもいらっしゃる。でも、シミの種類によっては、レーザーの刺激でかえって色が濃くなってしまいう場合もあるので、すべての人に勧められるわけではありません。私は、まずは塗り薬(ハイドロキノンやレチノイン酸)を処方し、化粧品などでホームケアを最低でも2〜3カ月続けてもらいます。それでも消えない場合、シミ取りレーザーを照射する」のだとか。

シミとは根気よくつきあうこと。さらに美白コスメの浮気は厳禁!

お話をうかがった方々



衣理クリニック表参道
片桐衣理さん
内科、美容皮膚科、2つの視点から美肌へと導く、ゆうゆう世代の強い味方。
衣理クリニック表参道
☎03-5786-0077
http://www.eri-clinic.com



花王株式会社
スキンケア研究所
中島 淳さん
入社以来、長年化粧品の研究に携わる。2001年から同社が手がけている新美白技術開発の第一人者。



日本天然物研究所
(ジャパン ナチュラル ラボラトリーズ)
三井幸雄さん
医学博士。北里大学卒業後、外資系医薬品メーカーを経て、日本天然物研究所の所長に就任。ラメンテの大ヒット美顔器の生みの親。

見た目年齢を引き上げる、

シミって 本当に

読者が
試してみました!