

シミ・シワ・タルミは  
毎日のこまめな  
お手入れから

# 特集 肌の老化を自分でケアする アンチエイジング術

シミ、シワ、タルミなど老化が表面化してくるのは、  
個人差はあるものの20才ぐらいからです。  
でも、毎日きちんとスキンケアをしてあげれば、  
肌は見違えるほど元気を取り戻します。  
自分に合ったケア方法を見つけて、肌の老化を防ぎましょう。



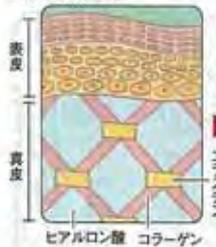
**片桐衣理先生**  
内科医・皮膚科医。メディカル美容をコンセプトに、肌のトラブルに悩む女性たちの悩みを解決。女性誌や美容誌でコメンテーターとしても活躍。衣理クリニック表参道院長。  
TEL:03-5786-0077  
<http://eri-clinic.com/>

# あなたはいくつ当てはまる!? 肌の老化のメカニズムと老化度チェック

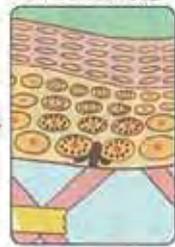
## シミを自分でケアする

### シミのメカニズム

正常な肌の状態



シミができた肌の状態



新陳代謝が正常に行われていれば、あかとなって体の外に排出されるはずのメラニンが体内に残ってしまうとシミとなって現れる。紫外線が強くなったり、洗顔やスキンケアの際、どうしても物理的刺激を受けやすい顔の高い部分は、体がメラニン色素を排出してその一部を守ろうとするためしやすい。

### シミが できやすい部位



### あなたは大丈夫? シミになりやすい度チェック

1. 雨や曇りの日、外出しない日は紫外線対策をしない。
2. 日焼け止めクリームを使ったときは顔中薄く均一に塗る。
3. 洗顔時、皮脂までゴシゴシと徹底的に落とす。
4. 母親もシミが多い。
5. 生理が不規則である。

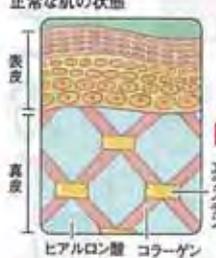
解説：1、2の紫外線対策では不十分。どんなお天気でもUVケアは欠かさずに。日焼け止めは、頬骨の上やTゾーンには特に念入りにつけないとNG。3の摩擦はメラニン発生のもと。シミは母親からの遺伝が多く、ホルモンの影響も受けるので4、5の人も要注意。

解決法は6ページへ

## シワを自分でケアする

### シワのメカニズム

正常な肌の状態



シワができた肌の状態



肌の乾燥と老化で、真皮のコラーゲンやエラスチンが変形したり、切れたりするとシワができる。一般的に表情シワと呼ばれる目の周りや口の周りにできるシワは、他の部分と比べて皮膚の分泌量も少なく、よく動かす部分に刻まれてしまったもの。乾燥による小シワは最初は表皮の部分だが、徐々に深くなる。

### シワが できやすい部位



### あなたは大丈夫? シワになりやすい度チェック

1. 肌が乾燥しやすいタイプ。
2. 笑ったり、眉間にシワを寄せたり、よく表情豊かといわれる。
3. シワ予防には化粧水より、クリームをたっぷり塗る。
4. 室内でのオフィスワークが多い。
5. 1日の水分摂取量は1.5L未満だ。

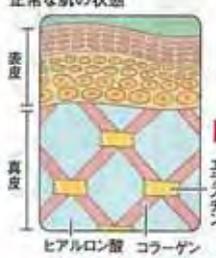
解説：1の人はシワ予備軍。十分なケアをしないと危険です。2は同じ箇所を何度も激しく動かすとシワになりやすい。たっぷり保湿してから油分で膜を作るのが正しいので、3の人は改善を。空調は空気を乾燥させ、体が乾くと肌も乾くので4、5の人は注意。

解決法は7ページへ

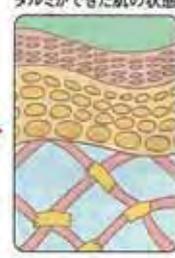
## タルミを自分でケアする

### タルミのメカニズム

正常な肌の状態



タルミができた肌の状態



紫外線を浴びたり年齢を重ねることによって、コラーゲンやヒアルロン酸が減少し、肌の細胞に元気がなくなる。それが原因で、まず肌にハリがなくなり、その下にある筋肉も加齢などで機能が弱くなる。タルミはそれらが重力で下に引っ張られるのが原因。骨と離れている頬やアゴなどは特に下垂しやすい部位。

### タルミが できやすい部位



### あなたは大丈夫? タルミになりやすい度チェック

1. 健康的な肌の色が好きで、よく日焼けする。
2. 毎日、自己流のマッサージをしている。
3. 会話が少なく、無表情なことが多い。
4. 短期間に急激に体重を落とすダイエットを実践している。
5. よく見ると毛穴が涙型に広がっている。

解説：1の紫外線は肌老化の大敵。肌の弾性を弱めるもと。2の自己流のマッサージはシワ・タルミの原因になりがちです。3は顔を動かさないと表情筋がどんどん衰え、4は皮膚が体についていけなくてタルむ可能性大。5は皮膚がもはや下垂している証拠。

解決法は8ページへ

# シミの原因は紫外線とお手入れ不足だった

## 紫外線ケアをブロックしながらシミのケアを続ける

まず、メラニンを作る酵素チロシナーゼの働きをブロックする必要が有ります。市販の美白スキンケアの製品には、これが入っています。シミは1、2週間で改善が見られるようなものではないので、長期的なケアを続ける必要があります。同時に、シミをこれ以上増やさないよう紫外線対策もしないと、せっかく

の努力が水の泡になってしまいます。メラニンをおさえる効果があつて、食べても、塗ってもいいビタミンCはおすすめです。ビタミンA、ビタミンB、ビタミンEなども、美肌のために摂取してほしい栄養素。それから、ストレスはメラニンを出現させる原因になり、シミを増やす結果を招くので、リラクセスした生活を心がけましょう。

### シミ対策3つのポイント

- ① 特に日あたりやすいTゾーンや頬骨の上は、日焼け止めを多めにつける。
- ② クレンジングや洗顔、スキンケアするときは、肌に刺激を与えずにやさしいタッチで。
- ③ 美肌ビタミンを積極的にとって新陳代謝を上げ、シミを体外に追い出しましょう。



1

2



3



### kiiTa 読者スタッフお悩み相談室

Q

ニキビの跡がなかなか消えない  
これってシミですか？



スタッフ 島田 奈穂さん  
25歳 ラジオレポーター

しばらく前にできたニキビの跡がずっと残り、黒ずんできて気になってます。仕事から、あまり規則正しい生活を送っていません。睡眠時間が3時間だったり、8時間だったり。それに秋・冬はあまり紫外線対策をせずに、日中は1時間くらい屋外でレポートをしていたので、それも原因かなと思ってます。ニキビ跡のシミを薄くするにはどうしたらいいですか？

A

新陳代謝が落ちてきているのが原因。  
放っておくとシミになることも

島田さんの場合、生活のリズムがバラバラということ、おそらく全身の血行が悪くなっているのしょう。肌に出る影響としては、栄養のもとを運ぶ血流が十分でないために、皮膚の代謝が低下して、メラニンを体の外に排出する働きが落ちています。ニキビ跡は色素がたまりやすく、このまま放っておくと色素が沈着してシミになる可能性があります。睡眠時間の確保とビタミンCの補給などのスキンケアで改善するでしょう。

Q

病氣リハビリのために  
ウォーキングをしたらシミが増えた



スタッフ 山村 亜希さん  
39歳 会社員

半年前に大きな病氣をして、リハビリのために日中ウォーキングをはじめたら、一気にシミが増えました。そのときに、特に紫外線対策をしなかったのを後悔しています。一度できてしまったシミを消すには、どのようなことをしたらいいのでしょうか。ちょっと偏食気味ではありますが、普段は子どもと一緒に夜9時に寝て、朝早く起きたり、運動もしたりと健康には気を使っています。

A

病後のストレスと体力低下も  
シミの原因。時間をかけて改善しよう

山村さんは大きな病氣をした後ということで、ストレスもあつてシミが一気に増えてしまったのでしょう。氣長に時間をかけて改善していくことが大切です。今の生活のリズムは健康的で非常にいいと思います。ただし、ウォーキングする際、日中は紫外線が強いので、万全のUV対策をしてください。また、偏食気味とのことです。お肌のためにはビタミンなどをサプリメントでとるのもいいですよ。

### シミに効果的な成分

アルブチン、ハイドロキノン、ビタミンC誘導体など

うっすらと気になりだしたシミに



ラムカ ホワイト エッセンス1000  
0.4mLx15本 1366円/ウチナ



ファンソール  
15mL 5250円/ロート製薬



美肌栽培しみこむ美白化粧水  
300mL・しみこむ美白美容液 40g  
ともにおアンプル/エフティ製薬



ファンソール 露 美容液  
30mL 1280円/  
井田ラボトリーズ

内側からシミをケア



ハイシーホワイト2  
120錠 4170円/  
武田薬品



ビオン-HA YECBz  
30包 2730円/  
三共



ポルCホワイト  
180錠 3780円/  
シオノギ製薬

しばらく気になっているシミに



エビータ  
ホワイトニングスポット  
30g 2940円/  
カネボウ化粧品



薬用ホワイトニング  
ディープサイエンス  
美白液 180mL 5250円/  
花王フイナ



ホワイトテスト アクアテ  
イブリッチ ローション  
160mL 1680円/  
コーセーコスメシス

**特集** 肌の老化を自分でケアする  
**アンチエイジング術**

# シワの原因は乾燥と保湿不足だった

乾燥はシワだけでなく、シミやタルミの原因にもなりうる問題

肌にとれただけ水分を  
与えてあげられるかがカギ

ともかく徹底的に、過保護な  
くらい保湿することが大切です。  
普段のお手入れは、肌を染み込  
ませるように化粧水をつけてか  
ら、乳液などの油分で膜を作り  
化粧水の水分を逃がさないよう  
にします。特に乾燥しやすい目  
もと、口もとは、シートタイプの  
保湿パックなどを使って潤いを  
たっぷり与えます。また、水分  
をいっぱいにとって内側から体を

## シワ対策3つのポイント

- ① 万全の乾燥対策は体の外側からも内側からも水分はたっぷりとして全身に潤いを。
- ② 乾燥が気になるときはシートマスクやパックなどで、しっかり保湿する。
- ③ 表情シワなど深いシワが気になるところには、シワを伸ばした状態でテープなどを貼って寝る。



**kiiTa 読者スタッフお悩み相談室**

**シワに効果的な成分**

レチノール、AHA(フルーツ酸)、エラスチンなど

乾燥で気になりだした小ジワに



キスミー スクワラン 60mL 1260円/キスミー  
ちゆれ 美容液 ノンアルコールタイプ 45mL 630円/ちゆれ化粧品  
suisai アクアサイクローション 150mL 2625円/カネボウ化粧品  
ヘチマコロソ スプレーローション 200mL 945円/ヘチマコロソ  
コーラリフト モイスターローションNR 150mL 1050円/ジュジュ化粧品

年齢とともに気になりだしたシワに



コーザン エッセンスゴールド3 モイスターエッセンス美容液 30mL 6825円/精田ヘルメシア  
リバイタル リンクルリフト レチノサイエンスAA 12粒 (24粒) 8300円/資生堂  
アルパ エイジディープエッセンス 12g 1470円/ポーラディープコスメ  
リバイタル バイタルビュー エッセンス 30mL 2310円/コーセーコスメニエンス  
リンクルセラティ シートパック 12セット 2625円/花王ソフィーナ

**Q 乾燥しすぎて、小ジワだらけ**



読者スタッフ 20歳  
野原梨華さん  
イベントコンパニオン

敏感肌で冬場になると、乾燥が激しく目の周りやおでこ、口もと、首がちりめんジワだらけになります。さらに外気があまりにも冷たいと刺激で赤くなったりするの悩みの仕事でも乾燥が気になります。普段は自分で作った化粧水をつけて、その上から乳液代わりにオリーブオイルをつけています。食生活や運動で健康にはかなり気を付けているのですが、乾燥肌は改善しません。

**A**

乾燥しすぎて過敏状態に。スキンケアを変えてみては

野原さんは、健康や肌にならぬ状態のケアを少し変えてみるのがいいでしょう。手作り化粧水を市販の刺激の少ないタイプの化粧水に、それからオリーブオイルをつける前に乳液を。そして、仕事からオリーブオイルをなら、コットンに化粧水を含ませて、ビニールなどに入れて携帯しましょう。乾燥が気になったら、コットンをつけて水分補給するといいですよ。

**Q**

目尻の小ジワがいつのまにか本物のシワに



読者スタッフ 45歳  
宮下寿美子さん  
主婦

若い頃から乾燥肌で小ジワがたくさんあったんですけども、目尻の小ジワはしっかりとシワになってしまいました。それから、おでこにも日によって本物が入ります。家庭が農業ですので、忙しい時期は、朝から夕方まで、外で作業することがあり、日焼け止めや帽子で紫外線対策はしているつもり。普段は朝晩に、化粧水と乳液、クリームを、それから、月に1度パックします。

**A**

大量に浴びている紫外線が原因。ビタミンCをとって

宮下さんがお仕事されている時に浴びる紫外線の量ですが、朝から一日中という普通の人の倍くらいになるんです。バツと見た感じでも、キメが細かく乾燥して過敏になりやすそうな肌ですから、紫外線で真皮や表皮にダメージを受けていますね。対策としてはビタミンCを大量に摂取するといえますよ。1日1000mgが目安といわれていますが、その倍くらいの量をとってください。さらに保湿効果の高いスキンケア用品で肌に潤いを。

# タルミの原因は肌の弾力と筋力の衰えだった

## 保湿でケアすると同時に皮膚の内側の筋力もアップ コラーゲン、エラスチンに栄養を。 同時に筋力を鍛える

タルミも20代のうちから始まっています。ただ、じわじわと進行するためシミやシワなど見た目にすぐわかるトラブルよりも自覚するまでに時間がかかり、気づいたときにはだいぶ進んでいることが多いのです。コラーゲンやエラスチンが切れてしまつて起こるシワに対し、タルミはコラーゲンやエラスチンの老化や紫外線のダメージで変性し

てしまったもの。ですから、スキンケアに関してはシワ対策と同じように保湿したり、肌により高い栄養を与えてあげることが大切です。加えて、タルミの場合は肌を支えている筋肉が衰えて、引力に負けて下垂しているという大きな違いがあります。スキンケアだけでなくフェイササイズなどの筋肉に対するケアも忘れてはいけません。

### タルミ対策3つのポイント

- ① マッサージしたいときは、手のひらや指先でやさしく持ち上げるようにおさえて、血行を促進させる。
- ② スキンケアは、手を矢印の方向に動かして顔全体を持ち上げるように。
- ③ 顔の筋力をアップさせるフェイササイズも忘れずに毎日のお手入れに取り入れて。



### kiiTa 読者スタッフお悩み相談室

Q

学生時代の部活が原因?  
同年代より肌年齢が高い気が



読者スタッフ  
橋本 佐子さん  
38歳

学生時代、今みたいに美白なんて言葉がなかった中で、紫外線対策もせず、テニスをずっとしていました。そのせいか同年代に比べて、シミやシワが多い気がします。最近、特に気になるのがタルミ。マッサージしたり、TVで肌をよわいといわれているものを次から次へと食べています。スキンケアアもいろいろ試していますが、でも、どれも自分分の悩みを改善するケアなのでしょか。

A

いろいろ試すより  
じっくり1つのケアに集中して

学生時代に浴びた紫外線は、さほど老化に影響を与えていないと思います。橋本さんの場合、生活パターンやスキンケアも積極的なようですが、食べ物にしても化粧品にしても効果が現れる前に、他のものに移つてしまつているのではないかなと思います。最近でも半年から1年くらいは続けてみないとなかなか効果は実感できません。タルミに関してはフェイササイズなどで筋力アップを、顔を握えたスキンケアを試してみてください。

Q

ちょっと気になるアゴのタルミ  
簡単に解消できたらいいけど



読者スタッフ  
石井 孝生さん  
63歳

年齢的に仕方ないと思つているんですけども、アゴのタルミが少し気になります。毎日、8時間は寝ていますし、スキンケアも朝晩、化粧水、乳液、コラーゲン配合の美容液をつけています。食べ物は和食が好きですね。昔は剣道をしていたり、運動もしていたんですけど、最近では運動不足がみえます。何か簡単ないい対策があったら、試してみようかなと思つていますが。

A

アンチエイジングには  
毎日のケアがものをいいます

石井さんは、生活のリズムや食べ物も非常に健康的で、ご本人は意識されていないかもしれませんが、アンチエイジング向きの生活をされています。スキンケアに関しては、年齢を重ねるにしたがつて化粧水、乳液、美容液にクリームをプラスして、肌に油分を与えてあげるといいでしょう。それから、筋肉を鍛えるために、顔の体操も試してみてくださいね。毎日の上手なケアが、若々しく健康な肌を作ります。この調子で頑張ってください。

### タルミに効果的な成分

レチノール、コラーゲン、ヒアルロン酸など

年齢とともに気になりだしたタルミに



ダリヤ 豆乳  
ナイトパックジェル  
35g 1365円/ダリヤ



エリコシール  
リファチングコンディショナー EX  
150mL 3150円/資生堂



ビオアナチュラル  
エッセンスローションUV  
210mL 840円/ポーラデイズコスメ



蜂窩肌  
保湿クリーム  
30g 1155円/サナ



フルセラム  
ビュアク100c  
30mL 2310円/ウテナ



ライフセラ 美容液マスクE  
5枚入り 1260円/  
久光製薬

その他 タルミが気になる人に



アミノコラーゲン Gタイプ  
200g (約28日分) 3120円/  
明治製菓



つよつよ  
BEONA コラーゲンEX  
500mL 7140円/タカホリフク



ヴィエンテ  
アチフェイス  
840円/白元