

テストしましょう、

# あなたの肌は、 実年齢より若いですか？

肌の若々しさと実年齢は比例するとは限りません。自分の肌年齢を把握したうえで、ケアや生活習慣の見直しを！

撮影・松尾成美 イラストレーション・細川野子

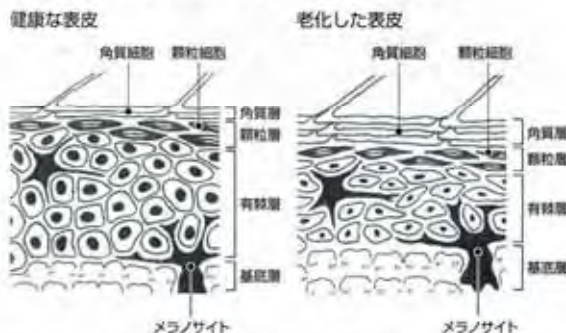
## 肌年齢チェックリスト

- A** 毎日日焼け止めを使っていない
- B** クリームは使わない
- C** 毎回、しっかりダブル洗顔している
- D** マッサージするのが日課になっている
- E** 化粧品は頻繁に変えるほうだ
- F** 顔についた枕のあとが30分たっても消えない
- G** 夕方になると化粧崩れが気になるようになった
- H** 化粧水は出来るだけしっかりとパティングする
- I** 生理周期はバラバラだ
- J** いつも便秘がちだ
- K** 虫刺されの跡や傷痕が残りやすくなった
- L** タバコを吸う
- M** 寝起きが悪いほうだ
- N** 水分はあまりとらない
- O** 肉や魚はあまり食べないほうだ
- P** 入浴よりはシャワー派だ
- Q** 運動をしていない
- R** ダイエットを常にしている
- S** ストレスが多いほうだ

チェック項目にいくつ印がつけましたか？

- 0~2個 実年齢-5歳
- 3~5個 実年齢相当
- 6~8個 実年齢+5歳
- 9~12個 実年齢+7歳
- 13個以上 実年齢+10歳以上

年齢を重ねた肌は細胞が薄く、不要な角質が層に。



老化した肌の細胞は元気がなく、薄っぺら。そのため表皮は薄くなっている。弾力やハリがなく、たるんで毛穴が目立つのはそのためだ。また、皮膚代謝が悪いために剥離されるべき古い細胞が表面に溜まり、肌の透明感を損ない、くすんで見える。

あの人の肌、本当にきれい、若く見えて羨ましい……。人の肌のことはいくわかる。自分の肌は、果たして年齢よりも若いのか、老けているのか？ 美しい肌を維持する（あるいは、取り戻す）ためには、まず現実と向き合わなければ。そこで、片桐衣理さんに自分の肌を知る目安となる「肌年齢チェックリスト」を作成してもらった。当てはまる項目がいくつあるかによっ

て、あなたの肌年齢が明らかに。さて、何歳でしたか？ 実年齢より大幅に上で、ショックを受けた人もいるのでは。でも、諦めてはいけません。「肌年齢は実年齢とは別に、スキンケアの方法、生活習慣、ホルモンバランスなど体の状態が肌に表示されたもの。ですから、肌年齢を引き上げている原因を知り、それを改善すれば、若返らせることは可能ですよ」

何歳から始めても、遅すぎることはない、と片桐さん。具体的に何をどう改善したらよいかは左のページで紹介しているが、突き詰めると、すべて「皮膚代謝の改善」にある。「老化した肌は古い細胞が多く、全体的にポリウムが少なくベシヤンコ、水分保持力も低下していてカサカサ。すべて皮膚代謝が衰えているのが原因です。若い人のように元気で正常な新し

い細胞が次々に生み出され、古い細胞が正しく排出されれば、肌は美しく保てます。加齢に伴って皮膚代謝が鈍るので、それをいかに活発にするかが、肌年齢を引き下げるポイントです」すべての老化は皮膚代謝の状態がその根源。スキンケアをはじめ、成長ホルモンの分泌を促すための生活習慣などを見直せば、実年齢より若い肌年齢になるのも夢じゃない。頑張ろう！

片桐衣理さん かなざり・エリ  
衣理クリニック院長

内科医、皮膚科医を経て、美容内科クリニックを開設。内科的治療を基に肌の改善を指導。  
<http://eri-clinic.com/>