

肌は体の状態を映す。 常に観察をして 自分の肌の理解者に

お手入れを見直しても改善しない肌サインには、もっと深い原因が潜んでいる可能性もある。衣理クリニック表参道の院長で内科医でもある片桐衣理先生に、肌と体の関係について聞いた。

「40代の肌に見れているクマやくすみ、急に濃くなったシミ、ブツブツなどの肌サインは、皮膚代謝の低下が根源にあります。代謝を低下させる原因は加齢だけではなくありません。紫外線、ストレス、睡眠不足、生活習慣、食事などなど。そもそも、女性ホルモンや成長ホルモンの分泌が低下する世代なのでホルモンバランスが悪くなり、体調が今までと変わったり不安定になるでしょう。その上にストレスや睡眠不足などが加わると肌の代謝がぐんと低下します。すると、水分保持力が下がったり乾燥、シワ、毛穴の開きに。コラーゲン生産も減ってシワ、たるみが現れ、肌が急に老けた」と感じるのです。

そして、体の不調が関係している場合もあるという。

「たとえば、目の下のクマは貧血や全身の血流低下の影響が考えられます。朝起きられないとか、食欲がないという症状もあるなら貧血の可能性が。少ない血液を全身に回すために動悸や頭痛が起きることもあります。また、血行不良はストレスによって交感神経が昂ぶっていて起こることも。それから、40代では顔全体のくすみ



衣理クリニック 表参道
院長
片桐衣理 先生

お手入れを
見直しても、
肌の不調が改善しない

繰り返す「肌
それは、心
悲鳴かも」



Chapter

4

や色素沈着を自覚するかたが多いのですが、肌色がどす黒く、カサカサしてシワっぽい、むくみやたるみもあるという場合、甲状腺機能が低下している可能性があります。声がかすれる、髪が多く抜ける、という特徴もあるので医療機関での検査をおすすめします。

化粧品のお手入れで、肌サインに効果がなければ、体の内側に目を向ける必要があります。肌は体の状態と直結しているのですから。

自分を守るのは自分です。常に肌を観察して、一番の理解者となること。いい・悪い状態をチェックしておけば、医療機関へ行くべき状態なのかどうかがわかるようになります。