

先手必勝でつぐらない、ふやさない

妊娠線予防 私の秘策、 教えます!

できたら完全には消えない妊娠線は、早い時期から保湿ケアを始めることが最大の予防策。できるメカニズムから、保湿テク、産後ケアまでをマスターし、妊娠線ができない、ふやさない肌づくりを始めましょう!

取材・文/長澤幸代 撮影/近藤 誠 イラスト/市川影子 デザイン/swallow

Pre-nile
卒業生300人に
聞きました

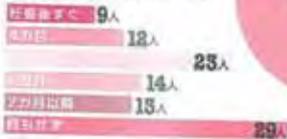
(有効回答数225)

妊娠線はできましたか?

できました
44%

できませんでした
56%

予防を始めたのはいつ?



予防を始めたのはいつ?



Beauty Adviser

衣理クリニック表参道
院長 片桐衣理先生

内科、美容皮膚科医。女性ドクターならではの視点を生かして、内外両面からのアンチエイジング治療にとり組んでいます。的確で丁寧なカウンセリングには、深い信頼が。http://www.eni-clinic.com/



ケアを始める時期が 運命の分かれ道に!

アンケート結果によると、プレモ卒業生の約2人に1人の割合で妊娠線ができたことが判明! ケアせずに妊娠線がでなかつた人は、全体のたった12%とごくまれです。そしてケアを始めた時期に注目。おなかが大きくなる前、妊娠5か月以前から始めた人は、できなかった人が多かったのに対して、できた人はケアが遅めという結果に。妊娠線はつわりと同様に、個人の肌質や遺伝も影響しますが、いちばん大事なものはケアを早くから始めることです。

これが妊娠線です！



最もしやすいのは、おなかです。赤ちゃんの成長とともに大きくなると、重力がかかる下腹部は、特にしやすいので要注意。また、胸の側面や太ももは、見落としがちな場所です。脂肪のつきやすい部分はこまめに鏡でチェックしましょう。

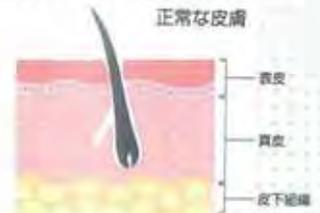
つくらないために知っておきたい！

妊娠線ができるまで

妊娠線ができる大きな要因は、急激におなかが大きくなって皮膚の伸びが追いつかないこと、皮膚にうるおいがないことの2つ。個人差はありますが、まずはメカニズムと自分の体質を確認してみましょう。

妊娠線ができるメカニズム

皮膚はおおまかに、外側にある「表皮」と内側にある「真皮」、「皮下組織」という3層構造。皮下組織は脂肪が詰まる分、厚みが増します。



まずは真皮や皮下組織で断裂が生じ、表皮にコブクリツと思えてきたとき、妊娠線が赤や紫に見えるのは、皮膚の透透性により毛細血管が見えるためです。



妊娠線ができやすいのはこんな人

- 皮下組織が厚い
- 皮膚が乾燥している



急激な体重増加&乾燥防止は、予防のキホン
急激に体重がふえ、皮下組織中にある皮下脂肪の量が増すと、皮下組織の厚みがアップ。さらに伸びにくく、断裂を起こしやすくなります。また、皮膚が乾燥しているのも要因。湿った紙はシワになりにくく、破れにくいように、皮膚にうるおいがあれば伸びがよくなり、予防につながります。

Attention!

危険信号は肌の「かゆみ」

真皮や皮下組織が断裂するとき、表皮が引っばられることで、かゆみを生じる場合があります。これは妊娠線ができる前兆！ かゆみが出たらからといって、すぐに妊娠線ができるわけではないので、「かゆい!」と感じたら徹底的に保湿ケアをしましょう。

皮膚の表面ではなく、内側から断裂が！
一般的に「皮膚」といわれているものは、表面にある「表皮」のことで、この表皮は限りなく伸びる可能性を秘めていますが、しかしその下にある「真皮」と「皮下組織」は表皮にくらべて代謝が遅く、厚みもあって、もともと伸びがよくないのです。赤ちゃんの成長に伴い、おなかが大きくなったり、急激な体重増加などで表皮が急に伸びると、

真皮や皮下組織の伸びが追いつかなくなり、裂け目ができてしまいます。これが妊娠線の始まり。真皮が裂けると、そこにすき間ができ、溝が生じます。その部分に表皮が引っばられへこんだ感じになるのが、妊娠線なのです。

DR. ERIS

Note 保湿剤選びの極意

保湿剤を選ぶときに注意したいことは？

→ たいせつなのは保湿成分

保湿剤の中には、引き締め成分や美白成分などが入っているものもありますが、妊娠中は肌の免疫力が下がるので、低刺激のものがベター。ヒアルロン酸やセラミド、アミノ酸などが配合された、保湿メインのものかいいですね。

テクスチャーは使い分けたいほうがいい？

→ 水分を肌に補給する+水分を保持する膜をつくる

肌にうるおいを与えるためには、水分補給が不可欠。さらにその水分をキープするために、油分で皮膚の表面に膜を張るのが効果的です。化粧水+クリームと2種類使うのはたいへんなので、水分補給しながら膜を張れる「オイルインウォーター」タイプがおすすめ。



うるおい肌をつくる保湿ケア道場

身体の保湿ケアも、顔と同じように、基本は水分補給したら油分で膜を張り、やわらかく柔軟性のある肌を保持することがポイント。うるおい肌キープには毎日のケアが必須なので、入浴後など時間を決めて、ケアを習慣づけていきましょう。

妊娠線がしやすい場所

- 脂肪のつきやすいところ
- 乾燥しやすいところ

おなかやおしり、胸など、脂肪層が厚い部分は妊娠線がしやすいところ。さらに肌が乾燥していると、よりできやすくなってしまいますので、保湿は念入りにしましょう。

- 二の腕 胸
- おなか おしり
- 太もも

うるおいを浸透させるテク

500円玉大を手にとって、手で一度なじませてから、やさしく滑らすように下から上へ

妊娠線がしやすいのは下腹部です。下から上へ向け、円を描くようにやさしく塗りましょう。保湿期はじかに肌におかず、一度両手になじませると、手の温度で肌への浸透度もアップします。

DR. ERIS Note

美容には気合いがたいせつである。意地でも有効成分をしみ込ませる気合い……。そう、ハンドパワー。

ながら……。たとえばドラマのストーリーにハラハラしながらでは、ハンドパワーは望めない。鏡を見て、肌をさわって、足りないところを集中的に気合いで押し込む。だからといって、無理やりゴシゴシはダメ。手のひらと肌を集中してゆっくり押し込んでいく。手のひらがあたたかく感じているはず。

ブログ「Dr. 皮膚日記」
<http://blog.livedoor.jp/erisnic/>より抜粋

“手”にまぎるスキンケアアイテムはナシ！この文章を思い出しながら、手にしっかり気持ちよさをこめて毎日のケアをつづけてくださいな。

妊娠線がしやすい時期

- 急激に体重がふえるころ
- 赤ちゃんの成長が著しいころ (妊娠30週前後)

つわりが終わって食欲が増す妊娠5カ月以降は、体重が急激にふえる可能性があり、赤ちゃんがぐんぐん成長する8~9カ月ごろも要注意。多胎妊娠も、皮膚が早い時期から伸ばされるので気をつけて。

妊娠線予防は先手必勝！

妊娠線は、皮膚の内側の断裂から始まるので、目に見えなくてもジワジワ進行している可能性も。早くして妊娠5カ月からできることもあり、ピークは8カ月ごろ。予防ケアは、早くから始めるのに越したことはないのです。

うるおい肌をキープするステップ

- ①正しい保湿剤を選ぶ
- ②皮膚へ密着させる時間を長く保つ
- ③皮膚の表面温度が高いときに塗る

保湿剤を選ぶときは、水分と油分が含まれていて、肌への刺激が少ないものが、絶対条件。また、塗ったあとにラップでもおおうと保湿成分が浸透しやすいですが、妊娠中は敏感なのでおすすめできません。時間帯は皮膚温度が高い、入浴後に塗るのが効果的。余裕があれば1日に2~3回塗り直すと、より効果が望めます。

鏡で自分の体をチェック！美容には日々の努力が大事

お風呂上がりには血流もよく、保湿成分を浸透させるのに最適な時間帯です。鏡で自分の体を観察しながら、ケアを忘れがちな胸の側面などもチェックして、常に体の変化を知ることがたいせつ。美容には、日々のこまめな積み重ねが大事です。



DR. ERIS Note

めんどうくさがりな
効率を要する
私のケアはこの1本!

私が開発した保湿ジェルで、肌のバリア機能を持つ「セラミド成分」をたっぷり配合しています。これは、シワの改善にもおすすめです。私も妊娠中は、初期から朝夜2回、おなかや顔に塗りました。おなかがとても大きくなりましたが、妊娠線は1本でもきませんでしたよ。



セラミドに天然の植物成分を配合。肌を優しく保ち、乾燥しがちな肌もしっとり。「肌をやさしく、強く」と好評です。イースペシャル モイストチャージジェル 120ml 7350円/衣類クリニック専売



化粧水のような感覚で、塗り心地も軽く気持ちいい。使用後はなめらかなハリと弾力。

テクスチャー	さらさらとしたオイルタイプ
におい	天然植物(ハーブ)の香り
主成分	ヘーゼルナッツオイル・ビタミンEなど
マッサージ	必要

「私はこれを使用中! オイルなので肌へよくしみ込めます。入浴後に塗らう。ケアもラクです!」(清水さん)

「肌はかゆいから保湿が大事!」

すぐに肌がかゆくなるので、各種保湿剤を試してから、コレを選びました。肌に塗るのが楽しくなるハーブの香りも。2人目を妊娠中のいまも使用中です。

妊娠前/妊娠5か月から使用
青柳麗子さん(26才) 紗奈ちゃん(1才2か月)
天然の植物エキスを配合。入浴、またはシャワー後の肌に、マッサージしながら塗るのが基本です。カラランス ポーチ オイル「トニー」100ml 7350円/カラランス



手にとりやすく、のびやすいのでたっぷりと塗っても、過度な油分と潤いがない。乾燥性のある肌にもよく。

テクスチャー	ややかためのクリームタイプ
におい	無香
主成分	ケープアロエエキスなど
マッサージ	必要

「やわらかすぎないクリームだから、肌へのせやさい!」じっくり潤い成分がしみ込むのがわかります! (船橋さん)

「肌はかゆいから保湿が大事!」

下着メーカー製だから肌にもやさしいはず、と購入しました。おなか、腕、太ももに使いましたが、べたつきもなく使いやすかったです! 2人目を妊娠したら、また使いたいです。

妊娠前/妊娠5か月から使用
高野美奈さん(22才) 響くん(9か月)
植物性エキスが配合された保湿力高めクリーム。乾燥が気になる人には特におすすめです。マメ・エモリエントクリーム 40g 3040円/アワラニス



肌へのせてからは涼しく、ラクにのびます。保湿後はうるおいを閉じ込めるピンと弾むような肌。

テクスチャー	かためのクリームタイプ
におい	無香(ほとんどなし)
主成分	天然ココアバター、アボカドオイルなど
マッサージ	必要

「しっとりしたクリームなのに、のびがよくて塗りやすい。マッサージをしつつ保湿させていくといいです!」(船橋さん)

「肌はかゆいから保湿が大事!」

塗ったあとサラサラしすぎず、ずっとしっとりしているのがよかったです。おしりにもたっぷり塗っていました。もものつけ根から上に向かって塗ると、ハリが出ますよ!

妊娠前/妊娠7か月から使用
青山山穂さん(31才) 楓くん(10か月)
霜山でも売られているクリームです。産後まで使えます。1日2回の使用で、柔軟性、弾力性のある肌へと導きます。薬用ストレッチマーククリーム 110g 2310円/日本ドラッグ



Back Stage



私って、やっぱり、こっくりしたものが好き! きょうの出産をきっかけに、試したいものがふえてしまいました。



やわらかなクリームで、手にとりやすい。肌へのばすと、あっという間にサラサラ!

テクスチャー	やわらかめのクリームタイプ
におい	無香(ほとんどなし)
主成分	植物抽出エキス、スクワラン酸など
マッサージ	不要

「マッサージいらずだから、肌を刺激しないのがうれしい。香りもスッキリしていて気に入りました!」(北川さん)

「肌はかゆいから保湿が大事!」

妊娠のラストタイム後、1日2回塗りました。塗ったあと、すぐに洋服を着てもOKなのが長く使えるポイントでした。産後も保湿ケアとして、引き続き塗っていました。

妊娠前/妊娠5か月から使用
鈴木美紀さん(34才) 度津ちゃん(9か月)
肌にやさしい保湿成分で、敏感肌の人も安心して使えます。顔のシミやそばかすケアに効果があることでも人気です。スキンケアクリーム マドナ 25g 4035円/ユースベネ



乳液タイプなので、サッとひと塗りで肌へなじんでいきます。水分補給もバッチリ!

テクスチャー	マイルドな乳液タイプ
におい	無香
主成分	尿素、ビタミンEなど
マッサージ	不要

「違和感なくサラッと使えますね。みずみずしい感触で、肌をやわらかくなった感じがします!」(北川さん)

「肌はかゆいから保湿が大事!」

マッサージいらずで、簡単に塗れるので、パパに塗ってもらっていました。塗ったあとに、衣類にしみ込まないのもいい! 妊娠中は全部で3本使いました。

妊娠前/妊娠4か月から使用
船橋和美さん(30才) 舞くん(1才4か月)
保湿や血行を促進する薬用成分が3種類配合。乾燥によるかすみやアトにも通じています。使用が早く、忙しい朝にもピッタリ。ボディケアミルク 120ml 3800円/ローズマダム



子育て忙しい朝顔をカバーできる、のびのびなバグワン! 肌うるおう効果を実感できます。

テクスチャー	乳液に近いクリームタイプ
におい	フレッシュグレイプフルーツの香り
主成分	セラミド3、アミノ酸など
マッサージ	必要

「ラクにのびてしみ込んだあとは、やわらか肌になります。しかも、グレイプフルーツの香りにいいですね!」(船橋さん)

「肌はかゆいから保湿が大事!」

下着類の締めつけで、かゆみが出たときは、1日に2〜4回塗り直していました。産後は上半身にもたっぷり塗って、グレイプフルーツの香りに包まれました。

妊娠前/妊娠3か月から使用
矢島成子さん(28才) 藤太郎くん(4か月)
アミノ酸になった保湿成分が角質の剥がれを防ぎ、保湿成分も同時に潤い、しっとりとうるおいのある肌に。コンタクトン 薬用マッサージクリーム 125g 2310円/コンヒ



これだけいっぺんに試すチャンスはないので、毎日使ったんです。毎日使うものだから、においも重要なことに気がきました。



いちばん知りたいのは、どれを塗ったら妊娠線がきかないか! ということ。でも、肌質は人それぞれだから、地道に試してみたいですね。



リッチなエステ成分を調りえるスペシャルケア
ESTHEDERM
エステダム バイオ・パランス
ボディバーム
194g 8610円/ワールド全盛

フランスのセブや女優をはじめ、世界中で愛用されているスキンケアブランド。独自の開発した成分で肌の細胞に働きかけ、保湿しつつ高い栄養を与える全身用クリーム。



豊潤に包まれた保湿成分で肌の柔軟性を高める
THALGO
タルゴストレッチマーククリーム
100ml 5565円/タルゴジャパン
フランス発のタルソラビエ(海洋療法)から誕生したタルゴ。マリンエラスチンやマリノコラーゲンなど魚由来の成分で、皮膚を柔軟にして、伸びに耐えられる肌に。

ややかためのなので、マッサージをしながらゆっくりに塗って使えます。産後の妊娠線ケアにも使えます。

有名海外ブランドから美肌クリームを発見、使いやすい、保湿力ともにハイレベルその理由。



妊娠9の予防が妊娠ケアもこれ1本でOK
BIOTHERM
ビオタルム ビオパーヴェンチス
150ml 6300円/3月23日発売予定
コラーゲンの合成を活性化させるヒドロキシプロリン。保湿効果の高いシアバターなどを配合。さらには、できてしまった妊娠線の大きさ、長さ、色、量も低減してくれます。

まっぴりした感触のクリームジェル。肌への浸透がすばやく、べたつかないのしっとり。