

## セルライトは なぜできるのか

セルライトができる原因と予防法について衣理クリニック表参道（東京都港区、<http://www.eri-clinic.com/>）院長の片桐衣理先生に伺いました。太ももやお尻などの肌が分厚くなり、オレンジの皮のようにでこぼこしている——。これは、脂肪細胞が老廃物をため込んで大きく成長したためで、セルライトと呼ばれます。皮膚表面を触るとほかの場所より冷たいのが特徴です。

セルライトのいちばんの原因は、皮下組織の血行不良です。肥満とは直接は関係なく、代謝が悪い人、血行が悪く冷えやすい人は要注意です。血液やリンパの流れが滞りやすく、セルライトができやすいといえます。そのほか、老化、冷え、運動不足なども血行不良の要因になります。

### マッサージ、食事などで血流改善を

セルライトはほかの脂肪細胞と比べて血流が滞っているため、一度できてしまうとダイエットをしても燃えにくく頑固に存在し続けます。代謝を落とすようなダイエットは、かえって逆効果になりかねません。

できやすい体質もあるのでセルライトを完全に取り去ることは難しいですが、できている部位の血流を改善すると軽減することができます。入浴はシャワーで済ませず湯船に浸かります。足浴もおすすめです。入浴後は下から上へリンパの流れに沿ってマッサージすると効果が高まります。

食事ではビタミンA、B群、Eを摂るように気を付けます。ゴマやレバー、緑黄色野菜、玄米などがおすすめです。

ストレスや睡眠不足も血流を低下させるので注意しましょう。



## セルライトができやすい部分と チェック法

■できやすい部分：  
太もも、お尻、腰上の背部

■チェック方法：  
まずは鏡でじっくり自分の体を観察してみましょう。外見上でこぼこが確認できるようなら、かなり重度です。

見た目にはなめらかな肌でも、両側から寄せるように圧迫したり、ひねりを加えたりしてこぼこが皮膚表面上にできるなら、セルライトがあるといえます。