



衣理クリニック表参道
片桐衣理院長

内科・美容皮膚科医。女医
ならではのセンスで内外カウ
ンセリングと結果を出す最先
端治療に定評がある美容の
プロ。女優やモデルからも
絶大な支持を得ている
http://eri-clinic.com

紫外線が肌に悪いとわかっていても、具体的なダメージをイメージできる人は少ないのでは？ 敵を知らねば効果的な対策は打てません。まずは紫外線の基本を知りましょう。

地上まで届く紫外線にはUVAとUVBがあります。UVBは肌の比較的浅い部分、表皮の底にあるメラ

肌の基礎体力が落ちる夏は老化が加速する！

ノサイトという細胞を刺激してメラニンを過剰に発生させます。日焼けやシミ、そばかすはUVBの仕業です。一方、波長が長いUVAは表皮よりも深い部分にある真皮まで届きます。真皮はコラーゲンなどの弾力繊維が張りめぐらされた、いわば肌の屋台骨。UVAはこのコラーゲンを破壊して、たるみやシワを作るのです。

年齢とともに気になってくる頬の毛穴もたるみが原因です。

このような紫外線による肌トラブルは、じつは年齢とともに拡大していきます。肌は約1か月かけて生まれ変わっていますが、このサイクルは年齢とともに長くなっていくのです。肌が生まれ変わるターンオーバーが正常

であれば、メラニンが作られても古い細胞とともに速やかに排泄され、コラーゲンが破壊されてもすぐに作り出すことが可能。しかしターンオーバー

のサイクルが乱れると、なかなか修復できません。その結果、トラブルが肌に留まり続けてしまつたのです。

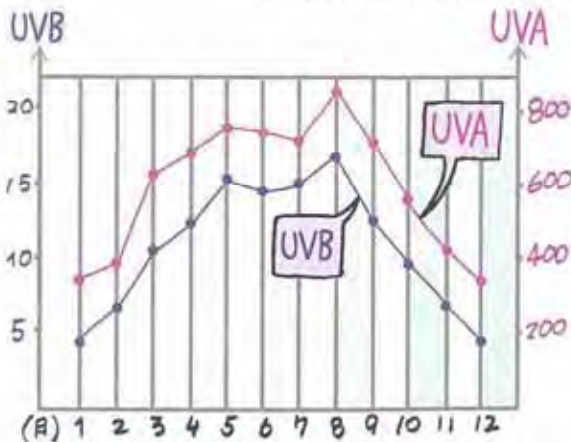
そしてターンオーバーの乱れの原因は、加齢だけではなく、「紫外線はトラブルの原因になるだけ」ではなく、新陳代謝の低下にもつながり、肌の修復をも妨げます。そのため紫外線による肌ダメージは絶大で、光

秋からではもう遅い！
美容皮膚科医が教える美肌キープのカギ

肌の基礎体力を3歳若くする 紫外線ダメージ防御法

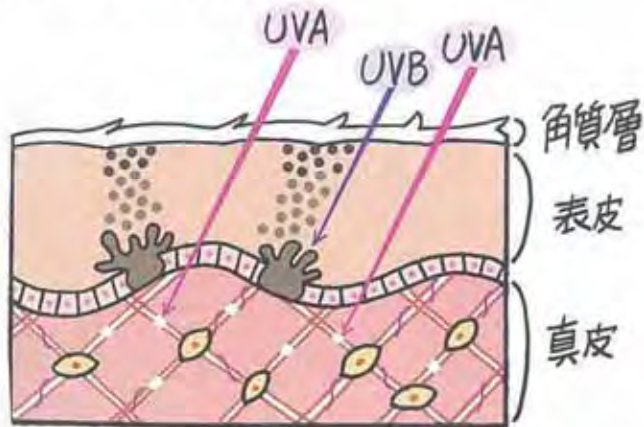
夏になると気になるのが紫外線による肌のトラブル。『美人計画』世代になると、ただUVケアをするだけでは肌を守りきれません。夏の終わりではもう遅い、肌の基礎体力を取り戻すためのケアをご紹介します

構成・文＝鷲頭文字子(ワイルドベリー) 撮影＝田附愛美 イラスト＝青山京子
Composition & Text by Ayako Washizumi(Wild Berry) Photo by Manami Tazuke Illustration by Kyoko Aoyama



秋まで油断大敵の紫外線

年間を通して降り注ぐUVAがある限り、UVケアは1年中必要に。エネルギーの高いUVBから肌を守るため、9月ごろまでは全力でケアを心がけて



紫外線による肌ダメージ

UVBを受けたメラノサイトは、メラニンを過剰に作り出します。真皮まで届いたUVAはコラーゲンなどを破壊して、肌の弾力を奪っていくのです

老化とも呼ばれているのです」

とは衣理クリニック表参道の片桐衣理先生。加齢による老化よりも、紫外線による光老化のほうが何倍も肌を衰えさせるのだと話します。

つまり紫外線をどれだけ防ぐことができるかが、肌を大きく左右するのです。

また肌トラブルが表れていない人は、なかなか実感できないかもしれませんが、じつは肌の奥では着実に老化が始まっています。シミやシワ予備軍が肌に表れる前にケアをすることが大切なのです。また肌を衰えを感じ始めた人でも、老化が加速する前に本格ケアを始めることが必須です。

自分はいっしょにケアしているから大丈夫という人もいるかもしれませんが

Step 1 防ぐ



紫外線を浴びたその瞬間から、肌の老化は始まっています。通勤や近所の買い物だけでも、UVカットは必要不可欠。通勤やレジャーなど、TPOに合わせたサンスクリーンを選んで、肌に負担をかけずに徹底的に紫外線を防止しましょう

Step 2 落とす



本来ならば垢となって剥がれ落ちるべき古い角質が肌に肥厚しているとシミや小ジワなど、さまざまな肌トラブルが多発します。年齢とともに肌が生まれ変わるターンオーバーサイクルは長くなっています。定期的な角質ケアを行なって!

Step 3 与える



スキンケア編

どんなに防いでも、防ぎきれない紫外線。UVカットをしても、少しずつ肌はくすみ、やがてシミができてきます。いまはまだ悩んでいなくても、肌の奥ではたくさんのシミ予備軍が待ち構えている可能性が大。美白成分を与えて肌を守って!

Step 4 与える



インサイドケア編

紫外線はからだの内側に大量の活性酸素を発生させて老化を進めます。ただでなくても室内外の温度差などの環境ストレスにより栄養素が失われやすい夏。意識的にたっぷり栄養を摂り、からだの中からもアンチエイジングをしましょう

日焼け止めだけでは30歳を過ぎた肌のダメージは防げない!

ジを溜めないよう心がける。そして防いでいても受けてしまった紫外線がらなるべくダメージを受けないよう、積極的に栄養素を補うというように総合的なアプローチが必要となるのです。

が、サンスクリーンを塗るだけでは十分ではありません。どんなにサンスクリーンを使っても、紫外線を完璧に防ぐことは不可能。紫外線を防ぎながらターンオーバーを促して、肌にダメージ

下のグラフからもわかるように、エネルギーの強いUVBは9月ごろまで多く降り注ぎ続けます。年間を通して多く降り注ぐUVAを防ぐためにもUVケアは年間を通して必要ですが、夏の間は細心の注意を払うべし。

「紫外線が多い夏に肌の基礎体力を落とさないために、丁寧なスキンケアはもちろんだからだが冷やさず水分をしっかり補給を。規則正しくたっぷりの睡眠をとりましょう」(片桐先生) オゾンホールが拡大し、紫外線が増加する現代、美肌ケアも一筋縄ではいきません。できることからでも、さっそく始めていきましょう。

確実に潜むシミ予備軍



紫外線を使って肌の奥まで調べてみると、表面上にはまだ見えていないシミ予備軍が隠れています。シミ・そばかすとなって表れる前にケアをすることが美肌の近道! (資料提供・衣理クリニック表参道)