

Prologue  
ハッピーエイジングへの  
いざない

40代からなぜ体と肌は変わるの？  
「細胞の生まれ変わり(代謝)  
にかかわる女性ホルモンと  
成長ホルモンが  
減ってしまうからです」



い つまでも若々しくありたい  
と願っていても、年齢を重ねたことをひしひしと感じさせられるのが肌の変化です。こわつきやくすみ、シワやたるみなど、若いころには気にならなかった悩みが、あるときを境に一気に押し寄せてきます。

「肌老化の原因のひとつは皮膚の生まれ変わり(ターンオーバー)が滞り皮膚代謝が悪くなること」と話すのは衣理クリニック表参道院長(東京都港区)の片桐衣理さんです。肌に限らず体の細胞の再生力、つまり代謝が衰えてくるのが老化現象ともいえるのです。

この細胞の再生力のカギを握っているのが、「ホルモン」です。特に肌の再生には、女性ホルモンのエストロゲンと成長ホルモンの二つの働きが欠かせません。「これらのホルモンが十分に働いていると皮膚の新陳代謝が活発になり、コラーゲンの再生力、免疫力や水分保持力なども高まるため、みずみずしくハリのある美しい肌でいられるのです」(片桐さん)。

ところが、エストロゲンは30代半ばをピークに閉経前後に急激に減少します。成長ホルモンは16歳ころをピークに徐々に減っていく、40歳でピーク時の約2分の1

特集

# 3大アンチエイジング

Anti-aging method

← part 1 へ

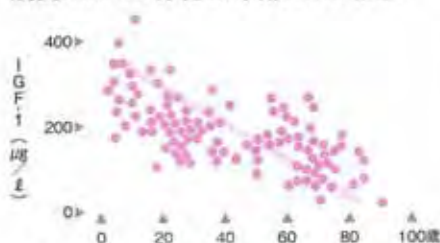
対策は？

## 「ホルモン分泌を促す エクササイズを 行ってみましょう」



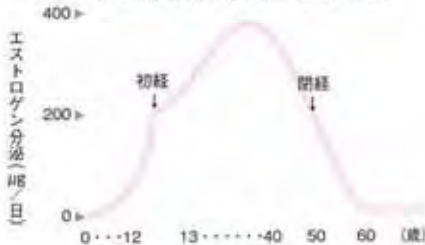
撮影/金子親一 スタイル/高橋尚美  
文/友吉由紀子 (16~17ページ)、藤井省吾 (18~21ページ)

### 成長ホルモン分泌の年齢による推移



成長ホルモンは、筋肉や骨の成長に欠かせないほか、皮膚の再生、体脂肪の分解などを活発にします。分泌量は16歳ころをピークに、後は徐々に減少の一途をたどります。  
(データ：左グラフ、右グラフとも：Science.419-424, vol.278 17 Oct. 1997)

### エストロゲン分泌の年齢による推移



30代半ばくらいがピークで、閉経前後で急激に減少。ストレスや不規則な生活などで卵巣機能が低下すると、30代でもエストロゲンの分泌量が減ってしまうことがあります。

くらいまで減少してしまうといわれます。  
だからといってあきらめるのは早すぎます。特集パート1では、自分のホルモン分泌力を高めるのに効果的なヨガエクササイズを紹介しています。