毎日の保湿でシワは予防できる

日常改善する

肌を乾燥させないことがシワ対策で一番重要

セルフケアでどこまでシワは防げるか

乾燥した肌は角質層の隙間から水分が抜けて、バリア機能が低下している状態です。シワ以外に、くすみやニキビの原因にもなります。つまり、保湿をしっかり行えば、若々しい肌を維持するだけではなく、健やかな肌を維持することにも繋がっていくのです。

では実際に、保湿によってどの程度のシワまで改善できるのでしょうか。真皮まで達していないちりめんジワや小ジワなら改善できる可能性大です！

さらに表情ジワや真皮のシワの原因も、多くは乾燥です。少しずつ肌質を変え、潤いを取り戻していけば改善されます。

肌の保湿力は年齢を重ねることに低下するため、実際には「保湿の貯金」を使うことで潤いを維持している状態です。

その貯金を最も消費しているのがクレンジングや洗顔です。洗顔の回数を増やしたり、洗浄力の強いクレンジング剤や洗顔料を使うことでも乾燥を早めるので、注意すべきです。実は「落とす」「洗う」ことを見直すことは、高機能クリームや美容液を揃えるよりも重要なのです。

保湿をしっかり行なっていれば、ちりめんジワや小ジワならすぐに改善し、肌のハリを取り戻すことができます。また深いシワも改善されていきます。特別なケアでなくとも、毎日のクレンジングや化粧水・乳液の使い方を変えるだけで肌は必ず変わっていくのです。

乳液・クリーム

化粧水で肌に与えられた水分を皮膚に閉じ込めるのが乳液やクリームの役割。手のひらで押し付けるように塗る。乾燥が酷い部分には重ねづけを。

化粧水

皮膚が作れない水分を補給するのが化粧水。皮膚への浸透が早い水っぽいタイプは皮膚に潤いを素早く与えられるので使いやすい。またローションパックもおすすめ。

クレンジング

ゴシゴシするのはNG。ジェルやクリームタイプなど1本でクレンジングも洗顔も出来るタイプがおすすめ。メイクに優しくなじませて、汚れを落としましょう。

肌の潤いを守る効果的な方法

保湿の基本は保湿力の高い化粧水で皮膚に水分をしっかり入れ、油分のある乳液やクリームで潤いを逃がさないようにフタをすることです。そして朝晩の基本ケアに、日中の保湿ケアをプラスしましょう。化粧水を含ませたコットンでメイク直しをすれば、乾燥した皮膚に潤いを与えられるうえ、メイク直しもきれいに仕上がります。

また、剥がれ落ちずにこびりついた角質がシワの原因となっている場合があるため、古い角質を取るケアもプラスすると、より効果的です。正常なターンオーバーを促進することもシワ対策につながるからです。さらにローションパックや週1・2回集中ケアできるシートマスクでゆっくりケアすることもおすすめです。リラックス効果に加えて、皮膚に十分な水分を与えられ、皮膚が回復します。

保湿のためにおすすめの生活習慣

皮膚表面の保湿に加え、体内からのアプローチとして水分補給が重要です。体内の水分が不足すると血流が悪くなり、うまく栄養が行き渡らなくなるため、健康な皮膚組織が作られなくなります。また美肌作りに欠かせないビタミンA・B・C・Eとたんぱく質を食事でしっかり摂ることも大事です。

どんなに高価な美容成分でも、肌の土台がそれを受け止められなければ、充分な効果は得られません。しっかりとした土台作りには質の良い睡眠も必要です。大人になると成長ホルモンは睡眠中にしか分泌されないので、日中に受けたダメージを回復させるためには、どれだけしっかりと睡眠をとれるかが重要になります。睡眠時間は6時間以上、ある程度決まった生活サイクルを保つことが、若々しく、シワのない美肌をキープさせる秘訣です。

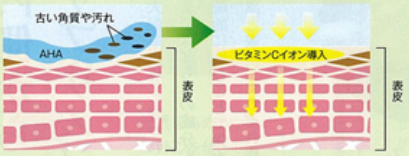
美肌を作る生活習慣

▲シワ予防や美肌の維持はスキンケア以外でもできる。生活リズムを崩さないことや、こまめな水分補給、栄養価の高い食事が、化粧品の美容成分をしっかりと受け止める肌の土台を作る。また、メイク直しの際には十分に水分を補給しておくことが重要。

医療的アプローチでのシワの消し方

■ケミカルピーリング+ビタミンCイオン導入

ケミカルピーリングは、肌表面に蓄積した古い角質をゆるめて取り除き、肌の生まれ変わりを促進する治療法です。剥がれ落ちずこびりついた古い角質をピーリングで優しく取り除きます。その後にビタミンCなどの各種イオン導入を行えば、ハリ・ツヤアップで小ジワが解消できます。



■ダーマローラー

肌が本来持っている再生能力を最大限高めてシワ・たるみを改善し、ハリ・ツヤを取り戻す治療法です。極細針がついた医療用ローラーで肌の表面に細かい穴を開けます。

傷を修復する過程で分泌される皮膚の成長因子が、コラーゲンを産生させるので、コラーゲン産生量が治療前の約1000倍にも増えると言われています。

■ヒアルロン酸注射+注入

1回の施術で深いシワもふっくらと押し上げ、即効性を求める方にオススメです。深く刻まれたほうれい線や額、目尻などのシワを解消します。施術後すぐに効果が実感できるのもメリットです。

■アイクリアーXL

幅広い波長の光を照らす、針を使わない治療法です。波長を変えることで、肌にふっくらとしたハリを与え、シワ・たるみ・毛穴の開きなどを改善する、トータルなアンチエイジング効果が期待できます。代謝が促進され、コラーゲンも増加。血流もよくなり肌全体のキメが整い、潤いと透明感のある肌に導きます。

衣理クリニック表参道 院長
片桐 衣理 先生

患者視点のパートナードクターとして、「改善できない肌などない」という信念で治療を行っている。内科医としての視点からも、患者の抱えているさまざまな肌悩みを解決しており、寄せられる信頼は厚い。また医師としてだけではなく、美容総合サイト「美人製造研究所」も主催している。日本内科学会・日本美容皮膚科学会・日本美容外科学会・日本抗加齢医学会（評議員）