

今こそ本気。あの手この手で10歳分、巻き戻す!

「STOP! 顔たるみ」

この年になって気になる肌悩みといえば、やはり、「たるみ」。どうすれば戻る? 同じ年齢でもたるんでない人もいるのに……。切実な嘆き節に、エキスパートがお答え。今からでも大丈夫、最新たるみ解決策!

撮影/小林あゆみ(李朝さん)
取材・文/小林みどり(P.203~207) 太木知信(P.208~209)
イラスト/葉芝幸代 きくちりえ(softdesign/P.206~207)

お話をうかがった「たるみ」エキスパート



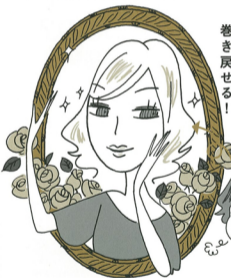
美容師 山本 誠
美容師 山本 誠
美容師 山本 誠



美容師 山本 誠
美容師 山本 誠
美容師 山本 誠



片桐衣理さん
皮膚科医「皮膚クリニック 藤田孝道」理事長。
皮膚科や最先端の美容医療に詳しく、女性誌やテレビ番組でも活躍。



今からだって巻き戻せる!

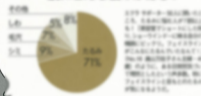


大人の見た目年齢のカギを握っているのが「たるみ」

たるみに気づいたとき、どの肌タイプよりもシワが大きいという声が多い。なぜこれほど気になるのか? 「老けた印象になるからでしょう。同じ50歳でも、若く見える人と老けて見える人の違いは、ズバリ、たるみ感です(多田さん)。エクリン腺はもとより、これまでとだけお手入れをしてきたかで、肌に変化が。その差が、たるみとして現れてくる」と多田さん。それならたるみ対策は、もうもてには戻らないのか? いいえ、希望あり! 「肌のケアはもちろん、体の内側にも気を配れば、まだまだ大丈夫ですよ(片桐さん)。今こそ、いざ、たるみ対策で好後!

エクラ世代の肌悩みNo.1は顔たるみ!!

Q 肌どんな悩みがある?



コラーゲンが減る=たるみ!

たるみとは——コラーゲン量が減って下垂した状態。細胞が老化、皮膚の奥の奥にあるコラーゲンもその影響で減り、元気がなくなり、ハリを失っている。でも肌の細胞が元々からの回復力が高いと減ったコラーゲンも、徐々にまた増えたり回復すること。



健康な肌



ハリを失った肌 (コラーゲン減少)

原因 2 肌が糖化すると コラーゲンに大打撃が!

肌の老化の原因は紫外線や乾燥、酸化ストレスなど、さまざまな要因が絡み合っています。その中でも、近年注目されているのが「糖化」です。糖化とは、糖類とタンパク質が反応して糖化タンパク質（AGEs）を生成するプロセスです。AGEsは肌の弾力性を低下させ、コラーゲンを破壊し、肌の老化を促進します。



糖化は肌の弾力性を低下させ、コラーゲンを破壊し、肌の老化を促進します。



対策 1 日々のお手入れで 糖化を遅らせる

糖化は肌の老化の原因の一つですが、日々のスキンケアで糖化を遅らせることができます。紫外線対策、保湿、抗酸化作用のある成分の活用が効果的です。



糖化を遅らせるためのスキンケアには、保湿と抗酸化作用が重要です。保湿成分は肌の水分を保持し、糖化による乾燥を防ぎます。抗酸化成分は活性酸素を除去し、糖化を抑制します。



糖化を遅らせるためのスキンケアには、保湿と抗酸化作用が重要です。

原因 3 女性ホルモンとコラーゲン、 実は密接な関係があった!

「女性ホルモンは女性の体を守るもの、肌も守られていて、水分を保ったりコラーゲンの産生を食い止める働きがあるんですよ」(片桐さん)。「その女性ホルモンの分泌は、閉経を境に卵巣から減少へと移るのですが、この切り替えが急激だとさまざまなトラブルが起き、肌のたるみも加速する可能性がありますね」(藤田さん)。

対策 サプリメントで内側から 女性ホルモンをサポート

ホルモンバランスを整えるには、生活リズムを整え質の良い睡眠を、心にとまめきを抜くことも大切。ガールズトークやファッションを楽しむのもいいですね。それでも気になるなら、女性ホルモンのバランスを整えるサプリメントを試してみよう(片桐さん)。

ホルモンのひとつDHEAを摂取するためのサプリメント。ストレスや更年期症状を緩和、植物性抽出。DHEA 60タブレット入り ¥3,150 / 次亜クリニック 調剤部



徹底リサーチ

敵を知って、
絶対に勝つ!

もっと知りたい! 3つの疑問

まずはたるみの仕組みを追求。ふだんの生活にたまるみ防止のヒントがある? 原因と対策を研究して、できることから始めるよ。



なぜ年をとるとたるむの?

P.203で見たとように、肌のコラーゲンが窮地に陥った状態がたるみ。なぜコラーゲンに危機が? まずはその謎を解く。

原因 1 積年の紫外線ダメージ。 ジワジワたまって今、たるみに!

たるみは紫外線ダメージが原因。紫外線は肌の弾力性を低下させ、コラーゲンを破壊し、肌の老化を促進します。



対策 コラーゲン修復 コスメで集中ケア

紫外線ダメージを修復し、コラーゲンを生成させることで、肌の弾力性を回復させ、たるみを防止します。



紫外線ダメージを修復し、コラーゲンを生成させることで、肌の弾力性を回復させ、たるみを防止します。



紫外線ダメージを修復し、コラーゲンを生成させることで、肌の弾力性を回復させ、たるみを防止します。