

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) 太木知博(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。



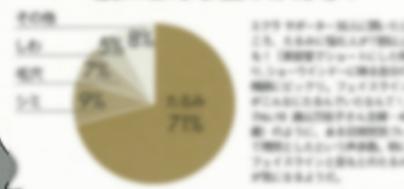
今からだって巻き戻せる!

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)。エクリ腺は汗腺と、これまでとだけおなじみ人れをしてたか、で、肌にならなくて、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、もうもむには戻らないのか? 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、たるみと本気戦いで対決!

## 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層に沈み、細胞も衰え、皮膚の弾力と張力にあるコラーゲンもその弾力維持に乏しくなると、ハリを失っている。でもコラーゲンを元に戻すのは難しい。でも減らさず元々コラーゲン量に合わせた、



健康な肌



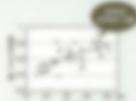
ハリを失った肌 (コラーゲン減少)

## 原因 2 肌が糖化すると コラーゲンに大打撃が!

コラーゲンと糖化は相対関係にある。糖化が進むほどコラーゲンは壊れていく。その結果、肌の弾力性が低下し、シワやたるみが目立つようになる。糖化は肌の老化の大きな原因の一つで、肌の弾力を失ってしまうと、肌のたるみやシワが目立つようになる。糖化を防ぐためには、肌の糖化を抑えることが大切だ。



糖化が進むと、コラーゲンの弾力性が低下し、肌のたるみやシワが目立つようになる。



## 対策 1 日々のお手入れで 糖化を遅らせる

肌の糖化を抑えるためには、日々のスキンケアが大切だ。紫外線や乾燥は糖化を促進する原因となるので、日焼け止めや保湿剤をしっかりと使おう。また、糖化を防ぐためには、肌の糖化を抑えることが大切だ。



肌の糖化を抑えるためには、日々のスキンケアが大切だ。紫外線や乾燥は糖化を促進する原因となるので、日焼け止めや保湿剤をしっかりと使おう。また、糖化を防ぐためには、肌の糖化を抑えることが大切だ。



肌の糖化を抑えるためには、日々のスキンケアが大切だ。紫外線や乾燥は糖化を促進する原因となるので、日焼け止めや保湿剤をしっかりと使おう。また、糖化を防ぐためには、肌の糖化を抑えることが大切だ。

## 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」(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による。紫外線は肌の弾力性を低下させ、肌の糖化を促進する。その結果、肌の弾力が低下し、シワやたるみが目立つようになる。糖化を防ぐためには、肌の糖化を抑えることが大切だ。



## 対策 コラーゲン修復 コスメで集中ケア

肌の弾力性を高めるために、コラーゲン修復を促すことが大切だ。紫外線や乾燥は糖化を促進する原因となるので、日焼け止めや保湿剤をしっかりと使おう。また、糖化を防ぐためには、肌の糖化を抑えることが大切だ。



肌の弾力性を高めるために、コラーゲン修復を促すことが大切だ。紫外線や乾燥は糖化を促進する原因となるので、日焼け止めや保湿剤をしっかりと使おう。また、糖化を防ぐためには、肌の糖化を抑えることが大切だ。



肌の弾力性を高めるために、コラーゲン修復を促すことが大切だ。紫外線や乾燥は糖化を促進する原因となるので、日焼け止めや保湿剤をしっかりと使おう。また、糖化を防ぐためには、肌の糖化を抑えることが大切だ。