より美しく いつまでも元気に すこやかな発育とご家庭の充実
月刊みすみ 美寿実
発行所 ©美寿実出版部 〒112-0012 東京都文京区大塚5-6-15 全薬ビル内 電話03-5954-7582
毎月1回1日発行 1部30円 禁無断転載・転用

健康情報満載
ココロとカラダの健康づくりを応援します!(C)
▼取扱店はこちらから
月刊みすみ 検索

東京都港区
衣理クリニック表参道
院長
かたぎり えり
片桐 衣理先生

美容皮膚科・内科医。日本内科学会・日本美容外科学会・日本抗加齢医学会評議員。東邦大学内科医局、都内美容クリニック総合統括院長を経て、2004年開業。美容のプロから高く評価されており、アンチエイジング治療のスペシャリスト。オリジナルコスメも開発。

気をつけないと意外と見られている!?

カサカサ唇

唇はほかの皮膚と比べて角質層が非常に薄く、汗腺や皮脂腺がない上に、唇のうるおいを保っている天然保湿成分や細胞間脂質が極端に少ない部分です。そのため、乾燥や刺激により老化が進行しやすいので、適切なケアが重要です。

なぜ唇が荒れるの?

唇が荒れる原因は二つ。

一つ目は、唇の乾燥を招く外的な刺激によるものです。

例えば唇を舐める行為。これは一瞬唇がうるおった気がしますが、その水分が蒸発する際、さらに水分を奪ってしまうので逆効果です。また、乾燥でめくれた唇の皮を剥がしてしまう行為も、バリア機能を損ない荒れを引き起こす可能性があります。そのほか、辛い、熱いしょうゆなどの唇への強い刺激も乾燥につながると考えられます。

二つ目は、体を守る役割をしている免疫力の低下や、健康な皮膚などをつくったり、保持するたんぱく質やビタミン類の不足(とくにビタミンB群)など、内面からくるものです。

この免疫力は紫外線による影響や睡眠不足、ストレス、偏った食生活などさまざまな原因から低下し、やがて、食品や口紅など唇に直接触れる外部からの刺激にも過敏に反応し荒れやすくなります。

唇を健康に保つには?

まず、外側からの唇のケアで重要なのは何よりも保湿です。皮脂膜の代わりになる保湿成分(ヒアルロン酸、セラミド、アミノ酸など)を含むリップケア用品で、基本は朝の洗顔後やメイク前などに1回と、入浴後や就寝前に1回、最低1日2回はメイクをしていない清潔な唇に塗り保湿します。

それ以外にも食後や乾燥する前にこまめに塗るとよいでしょう。

日中、乾燥が気になる場合はメイクの上からうるおすことができる保湿成分含有のグロスタイプのものを、メイクの延長線上で使うなど、TPOに合わせて数種類を使い分けてこまめにつけ、唇を乾燥から守りましょう。リップケアの際、摩擦が起きないよう、擦らず注意して塗りましょう。なお、柔かいテクスチャーのリップケア用品は、比較的摩擦が起きにくいです。

口紅をおとす際には、汚れを浮き上がらせてから決して擦らず優しくオフしましょう。

リップケアをした後、就寝時は外気による乾燥を防ぐために、マスクをするのがおすすめです。マスクをすると呼気で湿度がよい状態に保たれ、唇の乾燥をより防ぐことができます。その際、マスクに唇が付着しないよう立体的なものが望ましいです。

内側からのケアも重要

基本はバランスのよい食事が大切です。とくに、健康な唇を保つために欠かせない栄養素は、たんぱく質とビタミン類です。ビタミンが豊富でたんぱく質も摂取できるうなぎや、豚肉、さらに鉄分も含まれているレバーはおすすめです。唇が荒れやすい方は、サプリメントを取り入れるのもよいでしょう。

また、ケアをしているのに、かゆみやヒリヒリ感など唇にいつもと違う症状が現れた場合は、一度皮膚科を受診しましょう。

どうして? Q&A

Q お酒を飲んだあと唇がカサカサになるのはなぜ?

A アルコールは体の中を脱水状態にするため、唇にも乾燥が生じやすいです。お酒を飲む際は、水分もしっかり補給し、飲酒後は唇を清潔にして、十分保湿をしましょう。

Q タバコを吸うと唇の血色が悪くなるのはなぜ?

A タバコを吸うと血管は収縮し血流も悪くなります。そして、酸素の少なくなった血液は黒ずんだ赤色になり、それを映し出すように角質層の薄い唇はくすんだ色になります。

唇のエクササイズ

唇も若々しく!

身なりやメイクなどでお洒落をしても、唇の血色が悪かったり、乾燥やシワが目立っていては台無しです。
下図のような口をすぼめたり大きく開けて動かす発声法などで、唇を縮めたり伸ばしたり、また、ホットタオルを利用することで、血色がよくなり、縦ジワ・横ジワの軽減にもつながりますので、オススメです。

▲唇を内側に巻き込むように閉じ、一気に閉じた口をパッと開く。

▲ホットタオルは直接唇に当てると、その水分が蒸発する際に、乾燥を引き起こします。ホットタオルを、ラップで巻いてから唇を温めるようにしましょう。血液循環がよくなり、リップの浸透力が上がります。

◀お風呂などでリラックスして唇を大きく動かすように発声をしましょう。

ストレスをためない工夫をし、十分な睡眠、バランスのとれた食事など規則正しい生活で、体調を整えることを心がけ、体の外と内の両側からのケアで、透明感のあるうるおった唇を目指しましょう。