

夏とは違う老化が進む、 「冬老化」の対策をしましょう。

一肌の老化の仕組み

肌老化、最大の原因は紫外線量。

強い夏は数分間紫外線を浴びただけで、皮膚の中に老化の原因物質である「活性酸素」が増え、顕著にシミ・しわが増えます。では、冬は安心かというところではありません。冬は夏の1/5程度になるものの、紫外線は降り注いでいます。日焼け止めを塗らずに、スキーなどのウインタースポーツを一日中していると、ゴーグルの痕がつかますよね。ですから、冬でも紫外線ケアを怠ってはいけません。



冬の日差し

もうひとつの大きな原因「乾燥」。

活性酸素以外に加え、肌老化を進めてしまう大きな原因が冬の「乾燥」。肌が乾燥して水分が足りなくなると、皮膚の新陳代謝が疎かになり、皮膚の細胞再生が滞り、いつまでも古くて汚い角質が表面にくっついたままになります。そして、この角質が毛穴をふさいでしまうと「冬ニキビ」になることもあるのです。その結果、ニキビは活性酸素をさらに増やすので肌老化の大きな原因になるのです。冬は湿度が低いので、夏よりも当然、乾燥しやすくなるので用心が必要です。



老化の原因「乾燥」は老化と共にさらにひどくなる!?

人間の肌は、年齢と共に皮膚の中でうるおいを保つ脂質「セラミド」という物質が減少するため、年齢とともに乾燥しやすくなっていきます。セラミドは「脂質」ですが、水分をしっかり抱え込む働きもあるので、肌の角質層から水分が蒸散するのを防ぎ、肌をみずみずしい状態に保つ働きもしてくれるのです。活性酸素を除去することは水素水などでできますが、この「セラミド」の減少には「セラミド」の補給で対応が必要になるのです。



乾燥から肌を守る秘訣

冬は特に「やさしく、すばやく」洗顔を。

肌を強くこするとダメージになり、シワやくすみの原因になります。顔の上を優しく滑らせ、メイクを毛穴から浮かせる事が大切です。タオルで拭く際も同様に、優しく水分をタオルに吸い込ませる感じで、こすらずに拭くようにしましょう。さらに、寒い季節は温かいお湯で洗いたくなりますが、高温や長時間の入浴は熱が冷める際に水分の蒸発し乾燥しやすい状態になってしまいます。素早く洗顔を済ませたり、お湯の温度を少し下げたりするなどの対策が効果的になります。



水素水でのパックもオススメ。

水素は以前からお伝えしている通り最も小さい分子です。体内での吸収と同様、肌に対しても吸収が早く、角質層の奥の奥まで浸透してくれるといわれています。これによって、直接的に肌の活性酸素を除去し、水を作り出す事で、肌の奥での水分向上にも繋がり、潤いやハリを与えてくれるのです。水素水パックのやりかたは、コットンに水素水をしみ込ませ、コットンパックのように顔全体にのせ5分程放置します。



しっかり水分補給して保湿でフタを。

水分がしっかり入るとクリームもどどん肌へ浸透します。優しく・内から外に・下から上へ・・・を意識しながら、指のハラ全体を使って延ばしていきましょう。こすことは肌へのダメージになってしまうため、クリームを伸ばす作業は手短かに済ませるのがポイントになります。伸ばしきったら両手をこすり合わせて、少し手のひらの温度を上げ、今度は両手のひらを使って押し込むように顔全体に優しく当てましょう。



要注意!! 慢性的な肌乾燥。

肌の乾燥の種類には、ここまでにお伝えしたような季節的にひどくなる感想と、慢性的な乾燥があります。慢性的な乾燥の原因には、先ほどの加齢も含まれますが、肌に合わないスキンケアや生活習慣も大きな要因になります。悪化すると皮膚の表面がひび割れて、そこから細菌・花粉・化学物質などが入りかゆみを引き起こす事もあります。季節的な乾燥と慢性的な乾燥のどちらにしても、乾燥した状態を放っておくと、悪化しかゆみ・湿疹などを引き起こす事もあります。

慢性的な肌乾燥の原因となる生活習慣

睡眠不足	バランスの偏った食事	暖房のつけすぎ	ストレス	タバコ
睡眠が不足すると、皮膚の再生・保湿力の高い新たな皮膚を生む、という2大機能が停滞するため乾燥の原因に。	必要な栄養素が不足すると、代謝が悪くなり肌の潤いが保てなくなり、皮脂の分泌が減るので乾燥しやすくなります。	暖房で部屋の温度を上げると湿度が低下し、肌から水分が逃げて乾燥に。	精神的なストレスを感じるとホルモンバランスが崩れ、肌の水分量が減り乾燥に。	タバコを吸う事で、血液の循環・代謝が悪くなり肌の保湿成分が減少し乾燥に。