

## 秋の肌状態とお手入れ(シミ)

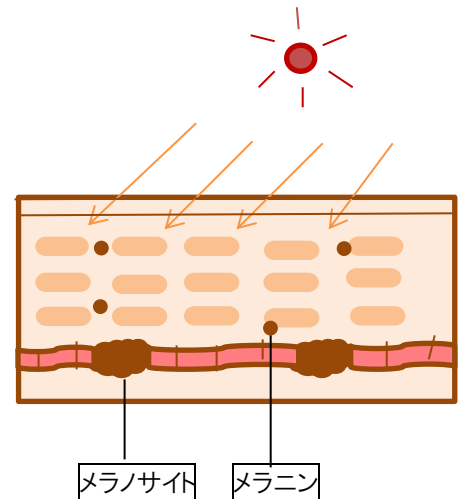


### \*1日に浴びる紫外線量は日中の海岸1時間分！

7~8月は年間でも1番紫外線量が多い時期。普段通りの1日を過ごすだけで、真夏の海岸に日中1時間以上いるのと同じだけの量の紫外線を浴びるといわれています。しかも真夏の紫外線は上から降り注ぐだけでなく、地面や建物の外壁の照り返しなど反射によるものも強力です。9月になると紫外線量は減ってきますが、真夏に受けたダメージは肌に蓄積されています。お手入れが不十分だとシミ・ソバカスが目立つようになってきます。

### \*シミのできるメカニズム

紫外線を浴びると「情報伝達物質」(エンドセリンなど)が表面細胞から分泌され、基底層にあるメラノサイトを活性化します。このメラノサイトがシミの素となるメラニンを作っています。何らかの原因でメラニンがたくさん作られたり、肌に残ったりするとシミになります。ただし、メラニンは紫外線によるダメージから肌の奥を守るための防御反応の一種だとも覚えておきましょう。



### \*メラニンのできる仕組みと美白成分の働き

①紫外線を浴びると肌の内部を守ろうとして、表皮細胞からエンドセリンなどの情報伝達物質が分泌される。これらの物質がメラノサイトに対して「メラニンを作れ」という指示を出す。

※エンドセリンなどの情報伝達物質の働きを抑制する美白成分  
・カモミラ ET ・トラネキサム酸 ・D-メラノ ・t-AMCHA など

②情報伝達物質がメラノサイトに届くとメラニンが作られ始める。メラニンはチロシンというアミノ酸から始まりチロシナーゼなどの酵素によってメラニンへと変換される。

※メラニン生成にかかわるチロシナーゼを抑える美白成分  
・アルブチン ・コウジ酸 ・エラグ酸 ・ルシノール など

③通常できてしまったメラニンはターンオーバーとともに排出されます。しかしメラノサイトの過剰な活動が収まらず、メラニンが作られ続けてしまうことがある。

※チロシナーゼ自体を減らすように働く美白成分  
・リノール酸 など



## \*シミの種類とケア方法

シミには大きく分けて 6 つの種類があり、美白化粧品が効きやすいタイプと効きにくいタイプがあります。それぞれの特徴と対処法を紹介します。

**老人性色素斑**…紫外線を浴びたことが主な原因。できはじめは薄い茶色だが、次第に濃くはっきりとしてくる。ごく初期の状態なら美白化粧品も有効。濃く、はっきりとしたものには効果なし。その場合はレーザー治療で消すことが可能。

**脂漏性角化症**…平坦なシミがイボのように盛り上がってできたもの。紫外線のほか、老化も大きな要因。イボの表面をよく見るとボツボツとしているのが特徴。皮膚そのものが変化してしまっているため美白化粧品では効果なし。レーザー治療・液体窒素による凍結療法は効果あり。

**肝斑**…女性ホルモンのバランスの乱れが原因。妊娠中やピルを服用したとき、また更年期の人によく見られる。頬骨のあたりにモヤッと左右対称にできることがほとんど。美白化粧品は有効だが、それだけでは消えないので、ピーリングやビタミンCイオン導入を併用すると良い。トラネキサム酸や桂枝茯苓丸を数か月内服するのもよい。

**雀卵斑(ソバカス)**…遺伝的体質によるもの。小さく茶色いシミが鼻を中心に広範囲にできるのが特徴。色白の人に比較的多い。美白化粧品では遺伝子要素があるためあまり薄くならない。レーザー治療は有効だが、IPL という光治療の方が効率がよい。

**炎症性色素沈着**…ニキビや傷などによる炎症が原因で茶色く痕になって残ったもの。シミの中では美白化粧品が効きやすい。ビタミンC誘導体がおすすめ。ピーリングを行うと即効性がある。日焼けすると消えにくくなる。

**花弁状色素斑**…海水浴などによる急激な日焼けが原因で、肩から背中、胸にかけてできる小さなシミ。よく見ると丸ではなく花びらのような形をしていることから花弁状と呼ばれている。美白化粧品は効果なし。レーザー治療が効果的だが、日焼けしている状態ではできない。

## \*シミを作らせない・濃くしない食品を摂る

シミ予防にはビタミンCが有効です。ビタミンCはメラニンの沈着を抑え、できたメラニン色素を還元してシミを薄くする作用もあり、「美白ビタミン」とも呼ばれます。ビタミンCは体内に蓄積できないので1日数回に分けての摂取がポイントです。

また新陳代謝を促し、シミを排出させる作用のあるビタミンAも有効です。ビタミンAは体内に蓄えておける作用があります。

**ビタミンA**…鶏レバー・うなぎ・モロヘイヤ・にんじん・とうみょう・春菊・ほうれんそう・かぼちゃ・大根の葉・ルッコラ・にら・小松菜・かぶの葉・菜の花 など

**ビタミンC**…赤パプリカ・黄パプリカ・菜の花・ブロッコリー・かぶの葉・カリフラワー・ゴーヤ・ピーマン・甘柿・キウイ・ルッコラ・いちご・さやえんどう など



参考文献:正しいスキンケア辞典/スキンケアの教科書