



シワについて



*シワの原因・種類

シワには3つのタイプがあり、それぞれできる原因が違います。

まず最初に現れるのが肌表面の角層部分にできる小ジワやちりめんジワ。乾燥が原因です。

次にハリや弾力が低下する30代くらいから現れる表情ジワ。笑いジワなどが戻らなくなることで気づきます。

さらに年齢を重ねると真皮のコラーゲンやエラスチンがもろく、壊れやすくなり、深い加齢ジワとなります。

真皮まで到達したシワは、スキンケアの改善だけでは難しく、予防が肝心です！

*小ジワのお手入れ

浅く細かいシワは小ジワやちりめんジワと呼ばれます。このシワは皮膚が弱く乾きやすい目元の中でも、よく動く目尻にできやすく、20代後半から目立ち始めます。表皮の浅い部分にできる小ジワは乾燥やお手入れ不足が原因なので、朝晩のスキンケアでしっかり保湿をすれば徐々に改善していきます。保湿成分と油分が入ったアイクリームをプラスすると効果的です。口元は乳液とクリームの重ねづけも◎。



*表情ジワのお手入れ

笑ったり怒ったり、顔の動きに合わせてできるのが表情ジワ。表情筋と呼ばれる顔の筋肉が過剰に収縮することで皮膚にシワが寄り、それが定着してできてしまいます。眉間や目尻にできやすいシワです。表情ジワはその人が長年続けてきた表情のクセ。年齢とともに真皮のハリや弾力が失われるとそのクセが戻らなくなり、シワとなります。どうしても消したい場合はボトックスやヒアルロン酸注入などの美容医療に頼るのが得策。表情のクセを抑え、シワが深くなるのを防げます。



*加齢ジワのお手入れ

加齢ジワは真皮のコラーゲンやエラスチン、線維芽細胞の変性、減少が主な原因。また肌の奥に入り込んで真皮のコラーゲンを破壊する紫外線もシワを作る要因に。若い頃に紫外線をたくさん浴びてしまった人はシワになりやすいので、注意が必要です。加齢ジワのお手入れはコラーゲンの量を増やすことが重要。コラーゲン生成を促すビタミンCやレチノールなどの抗酸化成分配合の化粧品を使ったり、定期的にピーリングを行うことで、加齢ジワを軽減することができます。これらのお手入れはたるみや老化予防にも効果的です。

*シワケアに有効な成分

- ・ビタミンC誘導体…純粋なビタミンCよりも浸透を高めたもの。「リン酸アスコルビル酸Na」や「パルミチン酸リン酸アスコルビル酸Na」などと表示される。化粧水に配合されたものが良い。
- ・レチノール…ビタミンAの一種。コラーゲンを増やす作用が強いが、肌が弱い人は赤くなるなどの刺激があることもあるので注意が必要。
- ・AHA…角質を取り除くピーリング成分。グリコール酸や乳酸、フルーツ酸などが相当する。ピーリング化粧品はたくさん種類があるが、洗い流すものが肌への負担がなくオススメ。
- ・ナイアシン…ビタミンB3のこと。肌の代謝を活性化して肌にハリをもたらす効果がある。肌への刺激が少なく、万人が使いやすい成分。
- ・各種抗酸化成分…体内で発生し肌老化を招く活性酸素を除去するのが抗酸化成分で、主に植物エキスが使われている。ポリフェノールやリコピン、カテキン・油溶性甘草エキスなどが代表的。アレルギー体質の方はかぶれることもあるので注意！



参考文献:いちばんわかるスキンケアの教科書・いちばん正しいスキンケアの教科書

