

## 本気のシミ対策は体質から！

白く透き通る、輝くような素肌は女性の永遠の憧れです。しかし、そんな女心とは裏腹に、お肌は衰え、気づいたらシミができていたなんてことも。また、シミに気づいても、「なかなか薄くならない」、「また、別なシミが出てきた！」とお嘆きの方も多いのではないのでしょうか？年齢を重ねるに従ってシミはどんどん濃くなっていくので、今気づいた時がケアする時なんです！今回は、そんな悩めるあなたに、くり返さないための本気のシミ対策についてご紹介します！

### 皮膚は内臓の鏡？！

シミに限らず、ニキビ、シワ、クマ、くすみ、乾燥など、お肌の悩みはたくさんありますが、これらを『肌だけの問題』だと勘違いしていませんか？スキンケアをいくら頑張っても良くならない…

そんなあなたのお肌の悩みの原因は**カラダの内側**にあるかもしれません！！

昔から漢方では『**皮膚は内臓の鏡**』と言われ、肌トラブルの主な原因は肌表面ではなく、**内臓、つまりカラダの内側**にあると考えられてきました。肌表面だけのスキンケアでは、いわば、対症療法そのもの。原因を取り除かなければ、トラブルはくり返されます。本当に必要なのは、**カラダの内側から原因を取り除くこと**。トラブルをくり返さない美しく健康な素肌を手に入れるためには、**スキンケアだけではなく内面美容が必要不可欠**なのです。

Check!

#### あなたは**シミ**が できやすい体質？！

- あざができやすい
- オイリー肌だ
- 吹き出物ができやすい
- 足先は冷えて顔はのぼせる
- 首や肩がこる
- 脚の静脈が目立つ
- 生理血に塊が出る
- 生理痛がひどい・生理不順
- 舌や唇、歯茎の色が紫色



以上の項目にあなたが  
いくつ該当するか、チェックしてみましょう。  
該当個数が多いほど、シミが  
できやすい体質と考えられます。

### シミができやすい人の特徴

#### その1 遺伝的にシミができやすい肌質である

元々色白の人は日焼けした時に赤くなるだけで黒くなりにくく、体質的にシミができやすい、といえます。色白の人は元々メラニン量が少ないので、紫外線を浴びると**身体を守ろうとして**地黒肌の人よりも**メラニンがたくさん作られてしまう**からなのです。

#### その2 睡眠不足でシミができやすくなる

**睡眠不足や不規則な生活**で疲労がたまっていると肌の**ターンオーバーも乱れていきます**。肌のターンオーバーの昨日が正常に働いていれば、多少紫外線を浴びて日焼けしてしまっても、すぐにもとの肌色に戻りますし、シミもできにくいです。

#### その3 瘀血体質の人でもシミができやすい

東洋医学や漢方でいうところの「**瘀血（おけつ）**」とは、**血がドロドロになって全身の血行が悪くなった状態**のこと。血行が悪いのでシミができやすいだけでなく、**顔色もくすみがち、クマもできやすい、生理不順や生理痛などの不調も起きやすい**など、まったくいいことはありません。**身体を温めて血流を良くすることが**大切です。

### 男性と女性、シミができやすいのは…「女性」！

シミは女性ホルモンが関係していて、女性ホルモンにはエストロゲン、プロゲステロンの2種類があります。この**プロゲステロンがメラノサイトを刺激してしまう**ので、シミができやすくなってしまいます。生理前になると肌の調子が悪くなったりするのもそのせいです。また、更年期にかかってくるとエストロゲンが減少してきます。すると脳から「エストロゲンをもっと分泌して！」という命令がきます。しかし、出したくても出せないのです。この時にも**メラノサイトも同時に刺激されてしまい、シミが増える**といわれています。女性ホルモンはストレスや不規則な生活でもバランスを崩しやすいので、シミ対策としては、**紫外線対策だけでなくホルモンバランスを整えることも大切**なのです。



# 今日から始める！シミをできにくくする対策

がんばっているのにシミが増えてしまう、なかなかシミが薄くならない、という人はシミがしやすい人の特徴・チェックシートで当てはまるものはありませんでしたか？もし当てはまることがあれば、徹底した対策でシミができにくくなるように対策をしましょう。

## 《 食生活 》

**タンパク質** 新しい肌を作るには、タンパク質が欠かせません。植物性、動物性、両方摂りたいので、肉や魚だけでなく、大豆製品なども積極的にとるようにしてください。

ちなみに肉を食べると太る、と誤解している人がいますが、お肉だけでは太りませんからご安心ください。脂質と糖質を同時に摂ることがいけないので、良質のタンパク質はむしろ美容にも健康にも必要なものです。

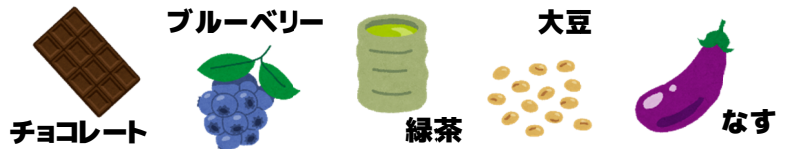


**ビタミンC、E** シミとはつまり、細胞の老化です。化粧品だけでなく、食べるものから見直して、身体の中からシミができにくくなる工夫をしていく必要があります。ビタミンC、ビタミンEには強力な抗酸化作用があり、活性酸素を除去する働きがあります。ビタミンCは果物に豊富に含まれていますが、柑橘類は朝ではなく夜食べてください。光毒性があるので紫外線を浴びてシミができやすくなり、シミ対策としては逆効果となってしまいます。



**ポリフェノール** ポリフェノールとは植物の色素や苦味、工組などの成分で、様々な種類があります。ポリフェノールは抗酸化作用が強く、活性酸素などの有害物質を無害な物質に変える作用があり、動脈硬化など生活習慣病の予防にも役立ちます。

緑茶のカテキン・コーヒーのクロロゲン酸・大豆のサポニンなど、かなりの数があります。



## 《 スキンケア 》

**保湿** 私たちの肌はターンオーバーを繰り返し、新しい肌が毎日作られています。完全に生まれ変わるまでの周期がおよそ28日といわれていますが、年齢とともにこのターンオーバーは乱れ、肌の生まれ変わりがどんどん遅くなります。シミの元であるメラニン色素というのは、出来た時からすぐにシミになるわけではなく、メラニン色素は誰でも作られるのですが、それが残るか残らないかがシミの分かれ道なのです。

肌の奥で生まれたメラニン色素は、新陳代謝が盛んな頃は古い角質層と一緒に排出されてしまうので、シミとして残らないのですが、ターンオーバーが乱れると古い角質層が硬くなって肌の表面に残ってしまい、そこにシミが定着します。ですから、この角質層を硬くしないで、早く剥がれるようにしたいのですね。

そのためには肌を柔らかくし、たっぷり保湿できる化粧水や美容液を使って保湿することが超重要です。セラミド・コラーゲン・ヒアルロン酸など、保湿成分がたっぷり入った基礎化粧品を使って肌を徹底的に保湿しましょう。



- ①メイク落としは、擦らずに落ちるような肌へ負担のかからないものを選び、ぬるま湯で洗い流す。
- ②手が直接顔に触れないようにたっぷりの泡で洗顔する。
- ③顔を擦らず、泡が肌に残らないようにぬるま湯で洗い流す。
- ④洗顔後は、タオルで顔の水分を抑えるようにして拭き取る。
- ⑤化粧水の浸透を良くするために導入美容液やブースターを顔全体につける。
- ⑥化粧水を手のひら全体に広げ、顔全体をプッシュしながら化粧水を浸透させる。
- ⑦1度目の化粧水が浸透したら、再度顔全体に化粧水をつける。
- ⑧化粧水が浸透したら、乳液かクリームで蓋をする。乾燥肌の人は、乳液よりも油分の多いクリームがオススメです。



## 《生活習慣》

**質の良い睡眠** 肌のターンオーバーを促進するためには、食事と並んで睡眠が超重要です。寝る直前までスマホをいじっていたり、休みの前の日はついつい夜更かしをしたりしていませんか？それでは質の良い睡眠は取れません。シミを消したいなら質の良い睡眠は不可欠です。なぜなら、成長ホルモンが分泌されないと肌の新陳代謝は盛んにならず、睡眠の質が悪く成長ホルモンがしっかり分泌されないからです。寝入りばなの数時間はぐっすり眠る！これが成長ホルモンを分泌する秘訣です。夜更かしせず、すっと気持ちよく寝付けるように、

①寝る前のパソコンやスマホをやめる。

(目からの光の刺激で寝つきが悪くなる)

②出来ればその日のうちに就寝する。

③休みの日でも平日と同じ時間に起きる。

この3つを守って身体のリズムをしっかりと作り、質の良い睡眠をとるようにしてください。



**紫外線対策** 今はシミが目立っていなかったとしても後々のことを考えて、しっかりと紫外線をカットして下さい。

- ・外出するときは必ず日焼け止めを塗る
- ・帽子や日傘、サングラスなども常備する
- ・なるべく日陰を歩く
- ・10時～15時の紫外線が強い時間をさけて外出する
- ・UVカット加工のされた服を着る

などに気を付けて生活をしてみましょう。また、冬場は夏場よりも紫外線量が比較的少なくはなりますが、油断は禁物です！ただ、夏場と同じ強い日焼け止めを使う必要はありません。SPF 20程度の肌への負担が少ないものを選ぶのが◎。冬は乾燥の季節ですので、保湿効果もある乳液タイプのものを選ぶなど、肌に優しいケアを心がけたいですね。



**冷えを予防** 冬だけでなく、夏でも冷房の効き過ぎなどで、冷え性で困っている人がいます。今は常に身体を冷やさない工夫が必要です。

身体が冷えると血行が悪くなり、肌がくすみシミの原因にもなるからです。

- ・冷たいものを摂りすぎない
- ・短いスカートを履かない
- ・シャワーだけで済ませずに湯船にも入る
- ・軽いストレッチでもいいので適度な運動をする

など、血行を良くする工夫を普段から心がけましょう。お腹が冷えやすい人は普段から腹巻きをしておく



**たばこやお酒は控える** お酒は良く飲みますか？適度な量なら問題ないのですが、飲み過ぎは肌への影響が大きいです。アルコールを大量に摂ると、それを分解しようとして肝臓がフル回転します。その負担によって活性酸素が大量に増えるのです。

しかも、お酒を飲んでいる時は揚げ物や味の濃いものなどをおつまみとして食べることも多いと思います。

アルコールと脂質の組み合わせが

さらに活性酸素を増やし、細胞を傷つけるためにシミが増えてしまうのです。



また、疲れた時にはどうしてもたばこを吸いたい、という方もいると思うのですが、お肌のことを考えるとやはり控えるのが良いでしょう。

たばこの成分が活性酸素を大量に発生させる原因になるほか、コラーゲン生成に欠かせないビタミンCを破壊し、肌を老化させます。

ビタミンCには抗酸化作用があり、活性酸素から肌を守ってくれる役割があるのに、タバコの成分がそれを打ち消してしまうのです。



いかがでしたか？「若いから大丈夫」「シミができてからケアをすればいい」と怠けていると、知らない間にシミ予備軍ができてしまいます。シミ予防は、毎日の地道なケアをずっと続けていく必要があります。「このくらいなら大丈夫」と思わず、毎日しっかりとシミ予防をしましょう。

世の中には様々なスキンケアがありますが、その通りにしてみても効果が出すためには、大前提として肌が健康であることが大事です。日頃のケアでシミは防げますよ！