

# シワの原因を知って正しいエイジングケアを！

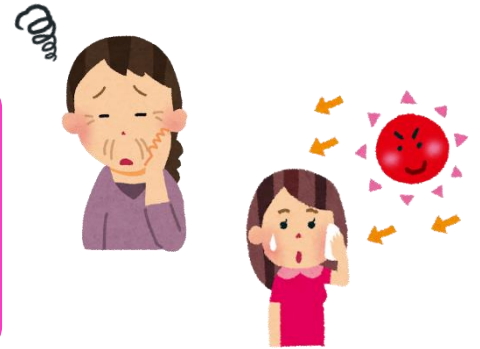
あなたは、シワの原因についてご存知ですか？シワがあることで、実年齢よりも老けて見られたり、メイクのノリも悪くなるなど、損をしていると感じている方も多いのではないのでしょうか？肌悩みの上位になっているシワですが、その原因まで深く理解されている方は少ないと思います。今回は、シワの原因やシワ対策の有効な方法、シワを改善する方法をご紹介します。

## シワができる原因とは？

シワの原因は様々ですが、主に5つの「シワのもと」があります。

### 主な原因

- 加齢による肌の弾力低下
- 加齢による乾燥（肌の水分保持力の低下）
- 気温や湿度の低下による乾燥
- 紫外線による真皮や表皮へのダメージから起こる弾力低下
- 加齢による女性ホルモン量の低下



このように、乾燥、紫外線、加齢による表皮や真皮の変化によって、肌にシワが刻まれてしまうのです。

## シワにも種類がある？！

シワは、大きく分けて「乾燥ジワ」「紫外線ジワ」「表情ジワ」の3つに分けられます。

### 1 乾燥ジワ

乾燥による肌表面のカサつきからできる、ちりめん状や線状のシワ。そのまま放っておくと、しわの数が増えてつながり、大きなシワの原因になります。

### 2 紫外線ジワ

紫外線による肌ダメージでできるシワ。肌のハリを支える真皮において、**コラーゲンが減少して、エラスチンが劣化**することにより、大きなシワになります。

### 3 表情ジワ

表情の変化による「肌の折りたたみ跡」からできるシワ。10、20代のハリのある肌では、肌の弾力ですぐに元に戻りますが、加齢等で弾力を失った肌は**柔軟性が低く、跡が消えず**にシワになります。

## 1日たったの5分！簡単表情筋エクササイズ

テレビを見ながらでも、入浴をしながらでも、いつでも気軽にできますので、是非実践してみてください！

### 事前準備

保湿効果の高いスキンケアをしてから行いましょう。

保湿をしてから行うことで、肌が柔らかくなり、顔が動きやすくなるので、効果がUPします！

- ①目や口を外側に持っていくイメージで大きな口で「あ〜」
- ②口を思いっきり横に大きく広げて「い〜」
- ③唇を尖らせて、顔のパーツを顔の中心に集めるイメージで「う〜」
- ④口角を上へ引き上げて、顔のパーツを外側に持っていくイメージで「え〜」
- ⑤口を縦に開き、顔を思いっきり上下に伸ばして「お〜」



- ④ 10セット行いましょう！
- ⑤ 普段使わない顔全体の筋肉を動かすことで、血行が良くなるので、血液や老廃物や水分が流れ、小顔効果も♪
- ⑥ 朝に行うと、目覚めも寝起きのむくみもスッキリします。

## シワを作らない！生活習慣のヒミツ

### 365日、毎日油断禁物！！ 日焼け止め、日傘を活用しましょう！

皮膚の老化を促進させないためにも、紫外線をカットすることはとても重要です。しかし、日焼け止めを塗るだけで安心してしまい、皮膚を日射しに直接当ててしまつては、元も子もありません。日焼け止め以外にも日傘や帽子を活用して、「光老化」と呼ばれる紫外線のダメージからお肌を守りましょう。

### 偏食せず、バランスの良い食事を！ 健康的なお肌は内側から！

ビタミンや食物繊維が豊富な野菜を多くとるなど、食事に気をつけることも大切です。「ビタミン C」、メラニンを抑える「L-システイン」は、美白効果が期待できますし、「ビタミン E」や「ビタミン A」は、酸化作用があるので活性酸素からお肌を守り、アンチエイジングと健康的な肌を維持してくれます。その他にも、「βカロチン」や「リコピン」なども積極的にとるとよいでしょう。

## 肌質とシワの関係

肌質（肌タイプ）は、主に「普通肌・乾燥肌・脂性肌・乾燥性脂性肌」の4つに分かれます。

### 肌質を見分ける簡単な方法

いつも通り洗顔し、タオルで拭き取ったら、何もつけずに10～15分放置し、その後の肌の状態を確かめてみましょう。

- 特に変化がない場合は健康的な「普通肌（ノーマルスキン）」
- 全体的に肌がつっぱり、カサカサする場合は「乾燥肌（ドライスキン）」
- カサつきは感じないがべたつきを感じる場合は「脂性肌（オイリースキン）」
- テカリがあるのにつっぱる感じがする場合は「乾燥性脂性肌（インナードライ肌）」

顔の中でも脂性肌と乾燥肌の現れている部位が違う混合肌もあります。シワが目立つ原因の1つが乾燥ですから、普通肌や脂性肌以外の方は、シワが目立ちやすい傾向にあります。一方、脂性肌の方は、本来、シワになりにくい肌質なのでその点では恵まれている肌質と言えます。しかし、脂性肌が生まれつきではなく、乾燥が原因でテカっている場合もあります。

### お肌の保湿をしっかりと！！ カサカサ肌からツヤツヤ肌へ♪

皮膚の乾燥は、お肌の「バリア機能」を低下させてしまいます。バリア機能とは、紫外線や乾燥などの様々な外的要因から身体の内側を守ってくれる働きを担っています。さらに、身体の内部の大切な水分を、外へ逃がさないように防ぐ役目も果たしているのです。バリア機能が低下して皮膚表面の水分が損なわれてしまうと、**皮膚の表面がカサつき、細かいシワとヒビ割れの原因**になります。

### スキンケア方法も要注意！ お肌への刺激は最小限に…

「化粧水だけでは水分が蒸発して十分に保湿ができない」という人は、乳液や美容クリームを重ね塗りすることをおすすめします。乳液やクリームなどを手に適量取ったら、あまり叩かず、**お顔全体を抑えるようなイメージ**でなじませましょう。コットンを使用する場合は、コットンに量を多めに含ませてから肌につけます。この際、コットンの刺激を肌に与えないように優しくパッティングするように気をつけましょう。



ですので、脂性肌だと思っていなくても、実はそうではないインナードライ肌の方や、もともと脂性肌であっても皮脂の取り過ぎや加齢で皮脂が減ってきている場合は、**乾燥が原因でシワが目立つリスク**もあるのです。このように肌質とシワの原因との関係も理解しておくことが大切です。

いかがでしたか？一口にシワと言っても種類があることが分かりましたね。

気を付けるべき生活習慣としては、今日から実践できるものばかりですので、ぜひご自身の生活習慣を見直して、シワを作らない美習慣にしていきましょうね！