

産後の美しいおなかは、妊娠初期から準備する!

# 妊娠線予防 私の秘策 教えます!

できたら完全には消えない妊娠線は、早い時期から保湿ケアを始めることが最大の予防策。できるメカニズムから、保湿テク、産後ケアまでをマスターし、妊娠線ができない、ふやさない肌づくりを始めましょう!

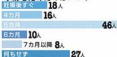
取材・文/長澤幸代 撮影/近藤 誠 イラスト/市川彰子 読者モデル/清水美希さん(妊娠5カ月)

Pre-mo  
卒業生 300人  
に  
聞きました

(有効回答数 229)

## 妊娠線はできましたか?

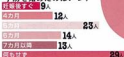
予防を始めたのはいつ?



できました  
44%

できませんでした  
56%

予防を始めたのはいつ?



### Beauty Adviser

衣理クリニック表参道  
院長 片桐衣理先生



美容皮膚科、内科医。自身の体験で十分な効果を確認できた治療のみ行う深いポリシーと高い臨床経験に根ざした安全かつ効果的なアプローチで国内外の著名人からも信頼が深いエイジング治療のスペシャリスト。http://www.eri-clinic.com/

ケアを始める時期が  
運命の分かれ道に!

アンケート結果によると、  
プレモ卒業生の約2人に1  
人の割合で妊娠線ができた  
ことが判明! ケアせずに  
妊娠線ができなかった人は、  
全体のたった12%とごくま  
れです。そしてケアを始め  
た時期に注目。おなかが大  
きくなる前、妊娠5カ月以  
前から始めると、できなか  
った人が多かったのに対し、  
できた人はケアが遅めとい  
う結果に、妊娠線はつわり  
と同様に、個人の肌質や遺  
伝も影響しますが、いちば  
ん大事なのはケアを早くか  
ら始めることです。

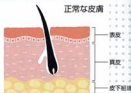
作らないために知っておきたい!

# 妊娠線ができるまで

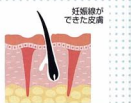
妊娠線ができる大きな要因は、急激におなかが大きくなって皮膚の伸びが追いつかないこと、皮膚にうるおいがないことの2つ。個人差はありますが、まずはメカニズムと自分の体質を確認してみましょう。

## 妊娠線ができるメカニズム

皮膚はおおむね表皮にある「表皮」と呼ばれる「表皮」という層構造。皮下組織は脂肪がはいる分、厚くも増します。



まずは真皮や皮下組織で断絶が起き、表皮にひびくか入り込んでます。妊娠線が今や表皮に見えるのは、皮膚の透過性により毛細血管が見えるためです。



皮膚の表面ではなく内側から断裂が!

一般的に「皮膚」といわれているものは、表面にある「表皮」のこと。この表皮は限りなく伸びる可能性を秘めています。しかしその下にある「真皮」と「皮下組織」は「表皮」よりも代りが遅く、厚みもあって、もともと伸びがよくないのです。赤ちゃんの成長に伴い、おなかが大きくなったり、急激な体重増加などで表皮が急に伸びると、

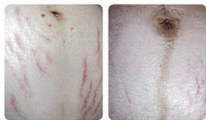
真皮や皮下組織の伸びが追いつかなくなり、裂け目目できてしまいます。これが妊娠線の始まり。真皮が裂けると、そこにすき間ができ、汗が生じます。その部分に表皮が引っぱられて、へこんだ感じになるのが妊娠線なので



## これが妊娠線です!



最もできやすいのは、おなかです。赤ちゃんの成長とともに大きくなる、重力がかかる下腹部分は、特にできやすいので注意。また、脚の裏面や太ももは、見落とされがちな場所です。脇腹のつきやすい部分もここまめに鏡でチェックをしましょう。



## 妊娠線ができやすいのはこんな人

- 皮下組織が厚い
- 皮膚が乾燥している



**急激な体重増加&乾燥防止は、予防の基本**  
急激に体重がふえ、皮下組織中にある皮下脂肪の量が増すと、皮下組織の厚みがアップ。さらに伸びにくく、断裂を起こしやすくなります。また、皮膚が乾燥しているのも要因。湿った紙はシワになり、乾燥した紙はシワになり、皮膚にうるおいがあれば伸びがよくなり、予防につながります。

### Attention! 危険信号は肌の「かゆみ」

真皮や皮下組織が断裂するとき、表皮が「こぼれる」ことで、かゆみを生じる場合があります。これは妊娠線ができる前兆! かゆみが出たらからといって、すぐに妊娠線ができるわけではないので、「かゆい」と感じたら徹底的に保湿ケアをしましょう。

DR. ERIS

### Note 保湿剤選びの極意

保湿剤を選ぶときに注意したいことは?

テクスチャーは使い分けたほうがいい?

→ 大切なのは保湿成分

→ 水分を肌に補給する+水分を保持する膜を作る

保湿剤の中には、引き締め成分や美白成分などが入っているものもありますが、妊娠中は肌の免疫力が下がるので、刺激剤のものがベター。ヒアルロン酸やセラミド、アミノ酸などが配合された、保湿メインのものもおすすめです。

肌に関するお悩みを解消するためには、水分補給が不可欠。さらにその水分をキープするために、過分で皮膚の表面に膜を張るのが効果的です。化粧水+クリームと2種類使うのは大変なので、水分補給しながら膜を張れる「オイルインウォーター」タイプがオススメ。

# うるおい肌をつくる保湿ケア道場

身体の保湿ケアも、顔と同じように、基本は水分補給したら油分で膜を張り、柔軟性のある肌を保持することがポイント。  
うるおい肌キープには毎日のケアが必須なので、入浴後など時間を決めて、ケアを習慣づけていきましょう。

## 妊娠線がしやすい場所

- 脂肪のつきやすいところ
- 乾燥しやすいところ

おなかやおしり、胸など、脂肪層が薄い部分は妊娠線がしやすいところ。さらに肌が乾燥しているため、よりできやすくしてしまうので、保湿は念入りにしましょう。

- 二の腕 □胸
- おなか □おしり
- 太もも

## うるおいを浸透させるテク

500円玉大を手にとって、手で一度なじませてから、やさしく清らすように下から上へ

妊娠線がしやすいのは下部です。下から上へ向け、円を描くようにやさしく塗りましょう。保湿剤は肌に重くならず、一度両手になじませると、手の温度で肌への浸透度もアップします。

## 鏡で自分の体をチェック！美容には日々の努力が大事

お尻上がりは血流もよく、保湿成分を浸透させるのに最もいい時間帯です。鏡で自分の体を観察しながら、ケアを忘れがちな胸の側面などもチェックして、常に体の変化を知ることが大切。美容には、日々のこまめな積み重ねが大事です。

## Dr. Eris's Note

美容には気合いが大切である。  
意地でも有効成分をしみ込ませる気合い…。  
そう、ハンドパワー。

ながら……。たとえばドラマのストーリーにハラハラしながらでは、ハンドパワーは望めない。鏡を見て、肌をさわって、定まらないところを集中的に気合いで押し込む。だからといって、無理やりゴシゴシはダメ。手のひらと肌を集中してゆっくり押し込んでいく。手のひらがあたたか感じてはいます。

旧ブログ「美人の薔」<https://ameblo.jp/eri-katsugi/>  
旧ブログ「Dr. 夜理日記」<http://blog.livedoor.jp/ericnic/>より抜粋

「手」にまえるスキンケア・アイテムは押し。この文章を思い出しながら、手にしっかりと気持ち込めて、毎日のケアを続けてください。

## 妊娠線がしやすい時期

- 急激に体重がふえるころ
- 赤ちゃんの成長が著しいころ（妊娠30週前後）

つわりが終わっても食欲が増す妊娠8カ月以降は、体重が急激にふえる可能性があり、赤ちゃんがぐんぐん成長する8~9カ月ごろも要注意。多胎妊娠も、皮膚が早い時期から伸ばされるので気をつけて。

## 妊娠線予防は先手必勝！

妊娠線は、皮膚の内の断裂から始まるので、目に見えなくてもジワジワ進行している可能性も。早く妊娠8カ月からできることもあり、ピークは9カ月ごろ。予防ケアは、早くから始めるのに越したことはないです。

## うるおい肌をキープするステップ

- A 正しい保湿剤を選ぶ
- B 皮膚へ密着させる時間を長く保つ
- C 皮膚の表面温度が高いときに塗る

保湿剤を選ぶときは、水分も油分が含まれていて、肌への刺激が少ないものが、絶対条件。また、塗ったあとにラップでおおうと保湿成分が浸透しやすいですが、妊娠中は敏感なのでオススメできません。時間帯は皮膚温度が高い、入浴後に塗るのが効果的。余裕があれば1日に2~3回塗り直すと、より効果的です。

## 肌の温度を気に！ 「クリームを使い分け」

肌温が高いときは、油分が多いクリームを、肌温が低いときは、油分が少ないクリームを使い分けると、保湿効果がアップします。また、肌温が高いときは、保湿剤を塗った後にラップを貼ると、保湿効果がアップします。

## お風呂前後の「クリームでまもる」

お風呂前後は、肌の温度が高くなるので、保湿剤を塗った後にラップを貼ると、保湿効果がアップします。また、お風呂前後は、肌の温度が高くなるので、保湿剤を塗った後にラップを貼ると、保湿効果がアップします。

できてしまっても、あきらめない!

# 妊娠線は産後、どうなる?

できてしまった妊娠線は、完全に消し去ることができなくても、目立たなくすることは十分に可能です。ホームケアを中心に、無理なくケアが続けられる方法を予習しておきましょう!

産後も保湿ケアは必須  
+代謝アップで効果倍増!

赤や紫色だった妊娠線は、産後3カ月ころからピンク色に変わり、その後、半年ほどで白っぽくなり、最後は白い線が薄く残ったように、あまり目立たなくなっています。傷が直る過程と同じように、妊娠線自体は白くなりますが、表面のツルツルした表皮は残ったままの場合がほとんどです。

断裂した真皮や皮下組織はそのままの形でかたまってしまうので、元には戻りませんが、妊娠線のできそこ代表皮は、ケアによって回復も早まるものです。産後も保湿を続ける、皮膚の活性化を図るために運動をするなど、できてしまったからとあきらめず、お手入れをしていくことが大切です。

あなたはどちらのタイプ?

## 薄くなれば問題ナシ! 家でのお手入れ

### step2 代謝をアップ



血流をよくして皮膚の活性化させるために、適度な運動も続けていきましょう。ただし産後1カ月までは産褥期といわれ、体は完全に回復していません。ムリをせず体が動かせるようになってから産褥体操などを始めよう。

### step1 うるおいキープ



産後も、おなかの周りの皮膚が乾燥しているなど、という人は多くいます。妊娠中のケアと同じように、保湿剤を使って肌うるおいと栄養を与えましょう。体調が回復したら、マッサージをプラスすれば、より効果的です。

## ピーリングやレーザー治療は、医師とよく話し合ってから

妊娠線は完全に消し去ることが難しいものの、日々進歩しているピーリングやレーザーなどの専門的な治療で、かなりの目立たなくすることは可能です。ホームケア以上のものを求めるなら、体調が落ち着いたから、皮膚科や形成外科へ足を運んでみては? ただし、産後1~3ヶ月後には、すぐに治療を行えない場合もあるので、事前に医師と相談をしましょう。

## 徹底的に消し去りたい!

## メディカルなお手入れ

## 産後はこう変化していく!

### 約6カ月後



個人差はありますが、産後、産後ほどで白っぽく線は、デコボコもほとんど目立たなくなります。

できてしまっても、気にしすぎは禁物です!

8カ月ごろ。夫が妊娠線を見発見! 下腹部だったから、自分では気づかなかったんです。その後、保湿クリームを使っても、妊娠線はふえるばかり。今は色も薄くなり、ほとんど目立たなくなりました。産後は自然と目立たなくなることから平気です。(岸本恵理さん 20才 産太ん 6カ月)



### 約3カ月後



おなかの大きさが元に戻るにつれ、色もピンクから白っぽくピンクへだんだん薄くなっていきます。

やっぱり妊娠線は妊娠線が得意なはず!

つわりがおさまったころから、妻にある保湿クリームを塗っていましたが、妊娠3カ月後半から妊娠線ができてしまいました。もともと妊娠線が強いタイプ。ピルは二週と断り、今はおとなしいつづ。保湿クリームを塗る毎日です。(夏くんのママさん 32才 産前4~5カ月)



### 出産直後



できたばかりの妊娠線は、血管が透けて見え、赤や紫色のままだ。妊娠中や出産直後はこの状態。

「私は大丈夫!」と油断したことを後悔

妊娠6カ月から保湿クリームを塗ったのですが、妊娠線がでせる気配もなく1カ月でケアを中止。すると8~9カ月にかけて始めて……。今は下腹部を中心に3~5本ほど残った状態。ちゃんケアは続けてるんですけど。(さーちゃんさん 19才 産前3ヶ月)

