

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/荻原 誠 イラスト/市川影子 読者モデル/清水美希さん(妊娠8ヵ月)

Pre-mo
卒業生300人に
聞きました

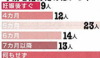
(有効回答数225)

妊娠線はできましたか?

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?



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長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厚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、アンケートの結果によると、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ヵ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て、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。

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って、重力がかかる下腹部は、特にできやすいので要注意。また、胸の側面や太ももは、見落としがちな場所です。脂肪のつきやすい部分はこまめに鏡でチェックをしましょう。

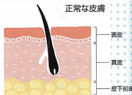
作らないために知っておきたい！

妊娠線ができるまで

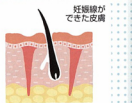
妊娠線ができる大きな要因は、急激におなかが大きくなって皮膚の伸びが追いつかないこと、皮膚にうるおいがないことの2つ。個人差はありますが、まずはメカニズムと自分の体質を確認してみましょう。

妊娠線ができるメカニズム

皮膚はおおまかに、外側にある「表皮」(内側側にある真皮)、「皮下組織」という3層構造。皮下組織は脂肪が充ちる分、厚みが増します。



まずは真皮や皮下組織で断裂が生じ、表皮にシワやアプと見えたりする。妊娠線が赤や紫に見えるのは、皮膚の弾力性に乏しく毛細血管が充ちるためです。



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
 防止は、予防の基本
 急激に体重が増え、皮下組織中にい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にくく、破れにくいように、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、表皮が引っばられることで、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。

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」のことです。妊娠線が赤や紫に見えるのは、皮膚の弾力性に乏しく毛細血管が充ちるためです。しかしその下にある「真皮」と「皮下組織」は表皮にくらべて代謝が遅く、厚みもあって、もともとは伸びにくいのです。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、裂け目ができてしまいます。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ばられて、へこんだ感じになるのが妊娠線なので



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ようかい？

→ 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、経皮毒のものやベタベタ、ヒアルロン酸やセラミド、アミノ酸などが配合された、保湿メインのものがかゆいですね。

肌にうるおいを与えるためには、水分補給が不可欠。さらにその水分をキープするために、水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

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、脂肪層が厚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、よりできやすくなります。そのため、保湿は念入りに行きましょう。

- 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、 妊娠線ができやすいのは下腹部です。下から上へ向け、円を描くようにやさしく塗りましょう。保湿剤はじかに肌に乗らず、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

お風呂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、ケアを怠れない。ちなみ胸の側面などもチェックして、常に体の変化を知ること。大切。美容には、日々のこまめなお手入れの積み重ねが大事です。

Dr. Keris 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……で、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、足り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。手のひらがあたたく感じているはず。

ブログ「美人の肌」<http://ameblo.jp/eri-katagi/>

*手にも使えるスキンケアアイテムはナンシ！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な。

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）

つわりが終わって食欲が増す妊娠4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、皮膚ケアは早い時期から伸ばされるので気をつけ。

妊娠線予防は 先手必勝！

妊娠線は、皮膚の内側の断裂から始まるので、目に見えなくてもシワジワ進行している可能性も。早くして妊娠4カ月からできることもあり、ピークは8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のです。

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密着させる時間が長くなりますが、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、より高い効果が望めます。



● 肌の乾燥ごとに
クリームを使い分け

乾燥肌、敏感肌、妊娠肌など、肌質によって適切な保湿剤を使い分けることが大切です。乾燥肌には、保湿剤の油分を多く含むクリームが効果的です。また、敏感肌には、アルコールを含まない保湿剤がおすすめです。妊娠肌には、肌への刺激が少ない保湿剤がおすすめです。



● お手こぎ専用の
クリームで保湿ケア

乾燥肌、敏感肌、妊娠肌など、肌質によって適切な保湿剤を使い分けることが大切です。乾燥肌には、保湿剤の油分を多く含むクリームが効果的です。また、敏感肌には、アルコールを含まない保湿剤がおすすめです。妊娠肌には、肌への刺激が少ない保湿剤がおすすめです。

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
十代謝アプで効果倍増!

赤色や紫色から妊線は、産後3カ月ご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くます。傷が治る過程と同じように、妊線自体は白くなりますが、表面のツルツルした光沢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、妊線へへこんだ表皮は、ケアによって回復も早まるものです。産後、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

産褥体操

血流をよくして皮膚を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カ月までは着褥期といい、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て。



step1 うるおい保湿

産後も、おなかの周りの皮膚が乾燥している、という人は多くいます。妊娠中のケアと同じように、保湿剤を使って肌にもうるおい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

妊娠線を完全に消し去ることはむずかしいものの、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、体調が落ち着いてから、皮膚科や産科へ足を運んでみては? ただ、授乳中や帝王切開後、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、半年ほどで白っぽい線に、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、夫が妊娠線を発見! 下腹筋だったから、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、妊娠線は入るはらゆるはらゆる。今は血色も薄くなり、ほとんど目立たなくなっています。産後は自然に目立たなくなってくるから平気ですよ。(原本理恵さん20才 産後6ヶ月)



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いピンク色へほとんど薄くなっていきます。

やっぱり乾燥肌は妊線がしやすい!?

つわりがおさまったころから、家にある保湿クリームを塗っていました。妊娠8カ月後半から妊線ができてしまいました。もともと乾燥肌が原因かも。ピークは二週と長いかなと想いつつ、保湿クリームを塗る毎日です。(聖くんのママさん32才 産後4ヶ月)



出産直後



できたばかりの妊娠線は、血管が通って見え、赤紫色の色がまぶ。妊娠中や出産直後の状態。

「私は大丈夫!」と油断したことを後悔

妊娠6カ月頃から保湿クリームを塗ったのですが、妊娠線ができる気配もなく1カ月でケアを中止。すると8~9カ月にかけてできてしまった。今は下腹筋を中心に三三三三三三のような状態に。ちゃんとケアは続けるべきでした。(さーちゃんさん18才 産後5ヶ月)

