



©APLO

キーワードは“冷え”!
 美のプロも
 誤解している
 「夏⇒秋シフト」の真実。

夏の暑さがピークを越し、風が秋の香りを
 運んでくるころ、肌にも夏バテの兆候が。
 そんなとき、肌や体にはなにが起こっているのか?
 新たに分かった新事実を緊急レポート!

肌冷えが肌の
 バリア機能低下の原因

夏の肌ダメージの原因と言えば、まず頭に浮かぶのが紫外線、肌の乾燥や光老化を引き起こし、シミやシワ、毛穴の開きなどのトラブル。これが夏から秋にシフトする時期になると、一気に表面化する。

しかしながら、肌ダメージの原因は紫外線だけではないことが、

「皮膚温が関係していたことが、ポーラの膨大な肌データや最新の研究によって分かりました。(ポーラ・小池さん 以下同)

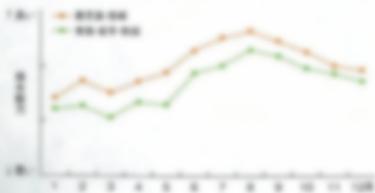
下の図・上でも分かるように、九州と東北の人では肌の保水能力に差がある。これをヒントに、皮膚温とバリア機能を研究した結果、肌が低温にさらされた環境ではバリア機能が低下することが判明したので。

「皮膚温は皮膚表面の温度で、体温と違い、さまざまな影響を受けやすく、すぐに変化します。室温の実験では、27℃の部屋に1時間いた場合には、皮膚温は33℃でしたが、20℃内では皮膚温は28℃に低下しました。」

夏でも、冷房環境に長時間いると、この皮膚温低下(肌冷えの状態)になるのだ(下図・下)。では、肌冷えになると、なぜバリア機能が低下するのだろうか?

「細胞温度センサーたんぱく質であるTRPV4(トリップ・ブイフォール)は、30℃以上の温かい温度で活性化します。この状況下では、角層の一番下で生まれてくる肌細胞の接着剤の役割を果たすTJ(タイトジャンクション)はきちんと作られませんが、30℃未満の低い皮膚温だと生

肌冷えがバリア機能低下の原因



肌冷えがバリア機能低下の原因



成が鈍ります。TJがない肌は、Caイオンや水分が流出してしまい、バリア機能や保水能力の強い肌になってしまいます(左頁上図)。

最適な皮膚温は33℃。ストレスや睡眠不足も皮膚温を低下させる原因というから、夏はまさに肌冷えを起こす条件が揃っているのだ。

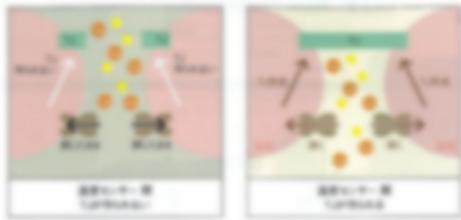
これに対しポーラでは、化粧品成分パナバエキスが、美しい肌を保つ皮膚温と同じ状態をつくり、TRPV4を活性化することを発見。この成分をアベックス・アイのダーマルケアエッセンスBやクリームSに配合して対応している。



「夏」は冷房環境下で悪いのはか、肌機能を低下しています」と、とやはり、冷えを指摘するのは、津田クリニックの津田医師(以下同)。

「夏」は冷房環境下で悪いのはか、肌機能を低下しています」と、とやはり、冷えを指摘するのは、津田クリニックの津田医師(以下同)。

「夏」は冷房環境下で悪いのはか、肌機能を低下しています」と、とやはり、冷えを指摘するのは、津田クリニックの津田医師(以下同)。



「夏」は冷房環境下で悪いのはか、肌機能を低下しています」と、とやはり、冷えを指摘するのは、津田クリニックの津田医師(以下同)。

「夏」は冷房環境下で悪いのはか、肌機能を低下しています」と、とやはり、冷えを指摘するのは、津田クリニックの津田医師(以下同)。

「夏」は冷房環境下で悪いのはか、肌機能を低下しています」と、とやはり、冷えを指摘するのは、津田クリニックの津田医師(以下同)。

静脈マッサージで老廃物排出&血流改善を

「夏」は冷房環境下で悪いのはか、肌機能を低下しています」と、とやはり、冷えを指摘するのは、津田クリニックの津田医師(以下同)。

その改善策として、提案しているのは独自に開発した静脈マッサージだ。マッサージと言くと、リンパマッサージが常識となっているが、実はもっとも意識すべきは静脈であるという新事実がある。

津田先生のご主人は、大学の耳鼻科・頭頸部外科領域の臨床教授で、頭から肩にかけての手術を何千例と執刀した。その豊富な経験から湧き出されたのは、余分な水分や老廃物を排出する役割を担うのは、リンパではなく静脈である、ということだ。

「リンパは静脈が回収できなかった残りを捕ら食うのであり、その量は静脈のわずか1/10です。」

マッサージは静脈の流れをサポートするように行うのが正解。コツは耳穴の前、耳珠、耳たぶの付け根、耳垂、エラ横の「マントイブライノッチ」の3ポイントに向けて流す。

「夏から秋に向かう肌は、紫外線ダメージに加え、冷房冷えで循環が悪くなっています。このマッサージは老廃物の排出と血流を効果的に促すので、肌に必要な栄養を運び、さまざまなトラブル解消に役立ちます。」

この医学のエビデンスにのっとり、津田クリニック静脈マッサージは、プロのエステシアンやセラピストに向けて認定資格制度を開始した。静脈の働きや走行を正確に理解し、正しい施術を行う新メソッドだ。

体の内外ケアで肌の土台を整えることが重要

夏には汗や皮脂分泌が活発になるため、スキンケアをさっぱりと清潔に、さらに食べ物も冷たいあつさりとした物ばかりになる傾向がある。

「夏から秋への時期は、体も肌も冷えて栄養不足の状態です。それには体の内外のケアで、固った土台をリセットすることが重要です」と、衣理クリニック・片桐医師(以下同)。

外からは、たっぷりの保湿ケアが必要だが、そこで大切なのが、成分を受け入れるために、優しいペリーニングで角質を整えておくこと。そして、美肌に必要なたんぱく質、A、B、C、E、Eタンパク質などの栄養と水分を十分に摂取して、内側からもしっかりサポート。これに加え、質の良い睡眠も重要だという。

「大人になると、肌を修復する成長ホルモンが分泌されるのは睡眠中だけです。毎日6時間以上が必要で、同じ時間に寝て起きて、朝日を浴びることでメラニンが分泌され、これが結果的に成長ホルモンを出やすくします。」

衣理クリニックの最新メニューでは、疲労回復などの各種点滅をはじめ、ピーリング+美白のイオン導入コース、美白有効成分を効果的に肌に浸透させる無針メソセラピーなど、パテ肌を即効で立て直すのが充実。クリニックの手を借りるのも一助だ。

夏から秋へのシフト時期、冷えたパテ肌には、睡眠や栄養補給、マッサージ、保湿などの総合的アプローチで、まずは土台を立て直すことが先決だと心得ておきたい。

お話を伺った方



美容皮膚科医
衣理クリニック表参道院長
片桐衣理先生
www.eri-clinic.com



美容皮膚科医
衣理クリニック表参道院長
片桐衣理先生
www.eri-clinic.com



美容皮膚科医
衣理クリニック表参道院長
片桐衣理先生
www.eri-clinic.com

