

産後の美しいおなかには、妊娠初期から準備する!

妊娠線予防 私の秘策、 教えます!

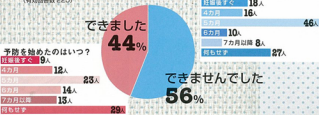
できたら完全には消えない妊娠線は、早い時期から保湿ケアを始めることが最大の予防策。できるメカニズムから、保湿テク、産後ケアまでをマスターし、妊娠線ができない、ふやさない肌づくりを始めましょう!

取材・文/長澤幸代 撮影/正藤 誠 イラスト/市川影子 読者モデル/清泳美奈(妊娠8カ月)

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?



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信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、できなかつた人が多かったのに対し、できた人はケアが遅いという結果に、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!



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

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



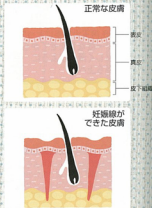
**急激な体重増加&乾燥
防止は、予防の基本**

急激に体重が増え、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ツプ。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。濡れた紙はシワになりにくく、薄れにくいように、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。

皮膚はおおまかに、外側にある「表皮」と内側にある「真皮」と「皮下組織」という3層構造。皮下組織は脂肪がふえる分、厚みが増します。



まずは真皮や皮下組織で断裂が生じ、表皮にシワシワと見えさせます。妊娠線が赤や紫に見えるのは、皮膚の弾力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!**

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、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」は表皮に比べて、代わって厚みもあって、もともと伸びがよくないのです。赤ちゃんの成長に伴い、おなかが大きくなるにつれ、急激な体重増加など表皮が急激に伸びると、真皮・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、そこに空気が入り、溝が生じます。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す。

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

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、低刺激のものがベター。ヒアルロン酸やセラミド、アミノ酸などが配合された、保湿メインのものが多いです。

肌にうるおいを考えると、水分補給が不可欠。さらにその水分をキープするために、油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。

→ 水分を肌に補給する+水分を保持する膜を作る



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、
やさしく滑らすように
下から上へ

妊娠線がし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滑らしましょう。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

お尻の上りは血流もよく、保湿成分を浸透させるのに難しい時間帯です。鏡で自分の体を観察しながら、ケアを忘れた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、日々のこまめなお手入れの積み重ねが大事です。



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。
手のひらと前に集中して
ゆっくり押し込んでいく。
手のひらがあたたか感じているはず。

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

*手になまるスキンケア アイテムはナシ！ この文章を思い出しながら、手にしっかり気持ちを入れて、毎日のケアを終らせてください。

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)

つわりが終わって食欲が増す妊娠5カ月以降は、体重が急激にふえる可能性がある。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5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、蒸への刺激が少いものが、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、妊娠中は胎動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回塗りますと、より高い効果が望めます。

先輩ママの
私も妊娠線
ケアしました
体験談



- 体の部分ごとに
●クリームを使い分け

千葉県 川那野聖奈さん 聖夢くん (1才9カ月)

知り合いで妊娠線のできた人がけこうしたので、妊娠初期から全身のケアを始めました。まず全身用ボディジェルを塗り、妊娠線のできやすい部分には専用のクリーム。そしてバストにはバス専用クリームを。おかげで妊娠線はどこにもできずにすみました。



- お手ごろ価格の
●クリームで全身ケア

福岡県 安村博子さん 尊蔵ちゃん (9カ月)

肌が乾燥し始めた妊娠4カ月後半から妊娠線予防ケアを始めました。専用クリームは値段が高いうえ、量も少なく全身にはいくらくあっても足りない感じだったので、保湿力の高い普通のクリームを使用。香りつきのものはリラックス効果もあって◎でした。

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!

赤色や紫色だった妊娠線は、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ます。傷が治る過程と同じように、妊娠線自体は白くなり、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、妊娠線へのこんだ表皮は、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。

薄くなれば問題ナシ! 家でのお手入れ

あなたはどちらのタイプ?

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カ月までは産褥期といい、体は完全に回復していません。無理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 うるおいキープ 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うるおいと栄養を与えましょう。体質が回復したら、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、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、皮膚科や形成外科へ足を運んでみては? ただ、産後半年や帝王切開後は、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



産後6カ月後の変化

産後6カ月後、産後3カ月後と同様に、赤い線は薄くなり、白く残った線も目立たなくなっています。ただし、完全に消え去ることはできません。この時期には、保湿ケアを続けることが大切です。

約3カ月後



産後3カ月後の変化

産後3カ月後、赤い線は薄くなり、白く残った線も目立たなくなっています。ただし、完全に消え去ることはできません。この時期には、保湿ケアを続けることが大切です。

出産直後



産後直後の変化

産後直後、赤い線は目立ち、白く残った線も目立ちます。この時期には、保湿ケアを続けることが大切です。

