

今の肌状態は“年齢のせい……”と諦めないで!

ハリ肌になるための3つの心得

肌の“ハリ”は何もしなければ年齢とともに衰えていくもの。とはいえ、諦めるなんてナンセンス! なんと、“ハリ”を感じさせる肌に見せるには、この3つを満たせばいいのです!

細胞の衰えが ハリを失わせる原因のひとつ

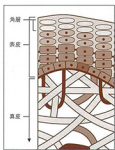
年齢とともに肌にハリがなくなっていくのは、細胞の衰えや、細胞の数が減っていくことなどが理由。

「細胞が衰える」ということは、うるおいがなくなつて、細胞という水風船がパンパンではなくなると言うイメージ。その弾力のないベシヤツとした細胞が集まつていくとハリのないさにつなぎります。「細胞の数が減っていく」というのは、年齢とともに新陳代謝量が下がるため、細胞分裂をするパワーが弱くなるため、新しい細胞が分裂して生み出されず、全体

的な細胞の数が減つてしまうということ。これらの影響が顕著に現れる部分が、最も外側にある角層。そこがしよんぼりしているということは、つまり、新しい細胞が生み出されていない可能性が考えられます。

ハリ肌をキープするのに必要な要素は左の3つ。それらはすべてつながっています。肌のターンオーバー(生まれ変わり)がスムーズであれば、健やかな新しい細胞が生み出され、細胞そのものの持つ機能も正常化し、結果、真皮のコラーゲン産生も高まるのです。また、そのような時の肌はうるおいに満たされているはず

さあ、この3つの心得と質のいい睡眠、栄養バランスの整った食生活、適度な運動で、ハリのある肌になるための、ハリ活を始めましょう。



肌断面イメージ図

真皮のコラーゲン産生を 高める

肌の奥のほうにある真皮という部分は、ベッドでいうスプリングのような存在。個々の状態がよくないと、肌にハリ感が出ないため美肌を目指すことができなくなります。重要なのが、肌のハリのもととなるコラーゲンを生み出す細胞を健やかな状態にすること。

角層をうるおいで満たし なめらかに

肌の一番外側を角層といいます。そこがうるおっていないと、肌に透明感がないだけでなく、べしゅんこの細胞の集まりになってしまうため、弾力がないしよんぼり肌印象に。常にうるおいに満たした細胞を維持すること、水分補給がマスト。

表皮のターンオーバーを スムーズに導く

ターンオーバーが正常でないと、肌のうるおい不足で反射が悪くなり、透明感がないように見えます。そうなるとパンツと内側から持ち上がったような肌のハリを感じられません。細胞の新陳代謝がきちんととされていれば、肌が常に健やかな新しい細胞に入れかわっていくので、うるおいに満たした美肌の印象に。

教えてくれたのは!



衣理クリニック 美参道 院長 / 美容皮膚科・内科医
片桐衣理 先生

健康書籍や雑誌など、さまざまなメディアなどで活躍中。美しさを外側だけでなく内側からも生み出すための、という理念のもとに、美を健康し続ける有為な女性。

衣理クリニック 美参道
東京都港区北青山3-30-30 入居ビル4F / 5F TEL 03-5786-1155