



ドクターイルチ
コスメティックスジャパン

40代女性 現役薬剤師に訊いた! お肌の老化(しみ・シワ・たるみ)の原因、ワースト3

スキンケア化粧品の販売を行うドクターイルチコスメティックスジャパン社の女性薬剤師に、女性のお肌の老化の原因、ワースト3を訊いてみた。若見え肌のポイントは、なんとシンプル。「適切な洗顔」だという……

ドクターイルチコスメティックスジャパン株式会社(東京都目黒区)は、50年以上の歴史を持つハンガリー国製の基礎化粧品ブランド「イルチ icsi」の国内一般消費者向けの本格販売を、2016年5月23日から、楽天市場でスタート。販売するやいなや、主力商品「白肌ブラックソープ」は、およそ175万品目が販売されているというビューティーコスメ部門で、ランキング第3位を獲得。また、スキンケア部門、洗顔料部門、洗顔ジェル部門では、第1位を何度も獲得。今回は、その背景にある、40代前後の女性特有のお肌の悩みに応えるべく、同じ40代の女性薬剤師にインタビューをした。

～お肌の老化(しみ・シワ・たるみ)の原因ワースト3～

- ワースト第3位 紫外線
- ワースト第2位 ストレス
- ワースト第1位 間違った洗顔による、肌トラブル

(40代女性薬剤師からの解説)

ワースト第3位 紫外線

日本をはじめ日照時間の長いところではいつの日から「紫外線はお肌に百害あって一利なし」とまで言われるようになってしまいました。太陽光は波長の長さにより赤外線・可視光線・紫外線の3つに分類され、紫外線はさらに「UV-A」「UV-B」「UV-C」に分類されます(波長は長い順にUV-A>UV-B>UV-C)。

紫外線の波長は短いほど人間に悪影響を及ぼしますが、現在のところUV-Cはオゾン層によって遮断されるので地表まで届かないことになっています。そこで問題となるのはUV-AとUV-Bです。

UV-Bは簡単に説明するとお肌にやけどや炎症を起こさせ、日焼けを起こす力はUV-Aの600倍～1000倍になるとも言われています。UV-BとUV-Aの大きな違いは、UV-Bは直接細胞のDNAを傷つ

けるため、お肌に炎症を起こす上に皮膚がんなどの原因となることも。ただしUV-Bはガラスを透過しないため室内にいることや日傘などでも防ぐことができます。

ちなみに日焼け止めUV-B防御力はSPFで表示され、数字が大きくなるほど効果が高くなりますが、SPF50以上では効果の差に誤差が生じるので50以上の表示はSPF50+とされます。

一方UV-Aは、地表に到達する紫外線の99%がUV-Aで、夏冬の季節や朝夕の時間帯問わず、その強さが減少しない上に透明なガラスも通過するので室内でも注意が必要です。UV-Aのお肌のへの影響は波長が長いので、皮膚の真皮層まで作用して蛋白質を変性させてしまいます。その結果時間をかけて皮膚の弾性を失わせ老化を促進します。さらにUV-Aは直接細胞のDNAへの影響はないものの、生体内の様々な分子に吸収されるため、活性酸素を生じさせるので、間接的にDNAなどに損傷を与えとも考えられています。

ある大手化粧品メーカーの研究によると、年齢を重ねた肌ほど抵抗力が弱くなるため、UV-Aによって肌細胞の老化が起こりやすくなるという結果がでたそうです。UV-Aの防御の効果の表示はPAで性能の大きさは+~++の3段階で表示されています。

紫外線によるお肌のシミ、シワ、たるみを防ぐ対策は一年中室内外問わず日焼け止めを塗ることが大切です。また日焼け止めは一度塗ればよいという事ではなく、汗をかいたりすると取れてしまうのでこまめに塗り直すことが必要になります。

ワースト第2位 ストレス

お肌のシミ、シワ、たるみなどのトラブルを起こすストレスには内因性のものと外因性のものがあります。

外因性ストレスとは外部刺激によるストレスで、紫外線・ほこり・乾燥・たばこの煙や摩擦などのお肌の表面に受けるストレスのことです。

一方内因性ストレスについてですが、人間関係や心理的によるもの、食生活の乱れ、睡眠不足、疲労などがあげられます。

これは一見お肌のトラブルとは直接作用するようには見えませんが、自律神経のバランスを崩し結果的にホルモンバランスにも影響します。結果お肌のターンオーバーを狂わせてしまい、くすみなどのトラブルを引き起こします。

内因性外因性の両ストレスが引き金となりお肌の細胞を傷つけてしまう活性酸素も大量に賛成されるなど、ストレスを過剰に受けると白肌に悪影響ばかりがもたらされます。

上記の肌ストレスの影響を予防するには、

- ・バランスの良い食事
- ・質の良い睡眠
- ・適度な運動

・お肌のターンオーバーを整える・血行促進

以上の4点を心がけると良いです。

ワースト第1位 間違った洗顔による、肌トラブル

実はシミ、シワ、たるみの原因の一番は洗顔方法の違いによるものというのをご存じですか？

間違った洗顔方法には大きく2つあります。

- 1, 摩擦、水温が適温でない、間違った洗顔の順番などお肌の外部から受けてしまう刺激によるダメージ
- 2, 間違った洗顔料選び

上記の様に外部からの刺激があると、角質を傷つけ乾燥肌、敏感肌、シミの直接の原因になり、さらには通常28日～30日周期と言われる皮膚のサイクルが乱れることにもつながります。しかもこの皮膚のサイクル、年齢が上がってくるとだいたい4週間～6週間と時間がかかるようになってくるそうです。古くなり不要となった角質(垢)を適度に落としていくことが次の皮膚が健やかに出てくるために必要なステップになるのですが、これが上手くいかないとシミ、シワ、たるみまで引き起こしてしまうので注意しましょう。

洗顔時の水温の適温は33度～36度で、すすぎ残しがないように最低20回以上すすいで下さい。洗顔する順番ですが、皮脂の分泌が多いTゾーンからはじめ皮脂の分泌の少ない頬や目元、口元はうっすらと洗顔料を馴染ませる程度で十分です。

これでTゾーンはベタツキ頬が乾燥する混合肌になってしまうのを防ぐことができます。

洗顔時に指や手に力が入ってしまう人は洗顔ブラシで軽くなるように洗顔するのもおすすめです。

間違った洗顔料選びによるお肌のトラブルですが「お肌へこれ以上負担かけたくない」という思い込みが「優しい洗浄力＝洗浄力の弱いもの＝お肌への負担が少ない＝いい洗顔料！という構図を生んでしまいましたが、本来洗顔料の使命は「お肌についた汗やほこり」や「皮脂などの油汚れ」を落とすことです。発泡力と洗浄力に関係性はないので注意してください。

エイジングケア用のスキンケアを使って日焼け止めを塗って崩れない下地つけて、崩れないファンデーションをつけて、紫外線やら外気にさらされて帰宅した後、やっと洗顔するという時に、軽く表面を泡でフワフワと優しく洗浄力の弱い洗顔料で洗っただけでは、一番下の素肌の汚れまで落ちているのか心配が残ります

一日の汚れは簡単には落ちないものです。汚れや古くなった皮膚がお肌に残っていると下から生まれてくる新しい細胞が上手く育ちません。よって皮膚のサイクルは狂ってしまい、シワ・シミ・たるみの原因となるのです。

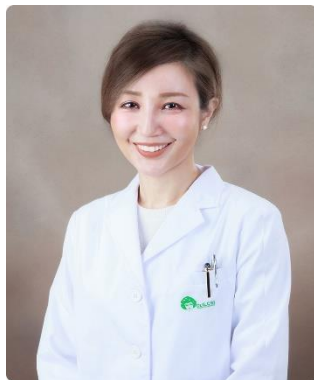
正しい洗顔は下記です。必要に応じて洗浄力のある洗顔料を使用してください。基本的には歴史の古い石鹼と同じ弱アルカリ性の洗顔料がおすすめです。

- 1, まず手を洗います

- 2, 適度に水を含ませた洗顔料を使用する
- 3, Tゾーン、顎から優しく洗いはじめる
- 4, 口元、目元は残った洗顔料をのせる要領で塗布する
- 5, 33度～36度のぬるま湯で最低20回以上すすぐ
- 6, 柔らかい清潔なタオルで顔を押さえるように優しく水分を取る
- 7, 口回り、顎回りのざらつきが気になる場合は、週1、2回ほど洗顔ブラシを使用する

お答え頂いた女性薬剤師のプロフィール <吉良裕子(きらゆうこ)>

薬剤師、平成8年北里大学薬学部卒 昭和48年10月生まれ(牛)



病院・調剤薬局勤務を経て2002年にハンガリーのオーガニック化粧品「イルチ」と出会い衝撃を受け品質管理、輸入に携わる。以降、ドクターイルチ化粧品の番頭さんの存在。

大学在学中より顔のみに発症する通称「大人のアトピー」に悩まされ、国内の有名なアレルギー科など数々の病院に通院する。医師の「アトピーは治りません。ありとあらゆる薬を試しましょう。」という言葉信じ多い時で3、4種類の薬を服用するも治る様子もなく2年経過。当時勤務していた薬局の投薬指導の時に患者さんからとうとう「大丈夫ですか？」と心配され、「人前で仕事は出来ない。」と一時仕事を中断し引きこもるようになる。その後これ以上他人任せにすることは出来ない判断し自ら漢方・ハーブ・アロマセラピーなどを学び、結果治療を漢方医とに委ねることに。

2年かけ、漢方と独自のスキンケアでアトピー性皮膚炎を克服。その間に試した自然派、無添加化粧品は数知れない。

そんな中、姉の肌が劇的に変わったと噂を聞きつけ、すぐさまハンガリーに飛び、そこで「イルチ化粧品」の衝撃的な施術を受け「これ以上の化粧品はない」と思い、日本への輸入に携わる決心をした。

美肌にいいことは何でも取り入れる主義であり、Shu Uemuraのメイクアップスクールのプロメイクアップアーティスト・AEAJ(公社)日本アロマ環境協会のアロマセラピーインストラクター・フェイシャルエステティシヤンの修了証を取得。

(お問い合わせ先) ドクターイルチコスメティックスジャパン株式会社

03-5794-3414 東京都目黒区三田 2-16-8

公式 web <http://ilcsi-cosmetics.co.jp/>

楽天ショップ・40歳からは白肌スキンケア・イルチ <http://www.rakuten.co.jp/40s-skincare/index.html>

公式ブログ・40歳からのスキンケア <http://ameblo.jp/ilcsi-organic/>

(社)オーガニックエスティック協会 <http://www.organic.or.jp/>

(取材・作成) ネット通販の魔術師合同会社

<http://www.ecommerce-magician.co.jp/> <http://www.netshop-knowhow.jp/>

<http://sugimotoyukio.com/> <http://homepage.sales-knowhow.jp/>