

## 皮膚科学の進歩に寄与する研究報告書

### スキンケアで、本当にシミを軽減するためには

スキンケアで既存のシミを失くすことは難しいですが、本当にシミを軽減するためには、以下のようなより深いアプローチが必要です：

1. 皮膚バリアの修復・強化：シミができる原因の一つは、皮膚バリアが弱く、紫外線の影響を受けやすくなっているためです。リノール酸を含む合成界面活性剤不使用のエマルジョン化粧品などを使って、皮膚バリアを強化し、シミの原因となる紫外線の侵入を減少させます。特に、紫外線を強く浴びる屋外に長時間滞在する場合、日焼け止めを使用して紫外線から肌を守ることが重要です。UVカット効果のある製品を使い、シミの原因となる紫外線を遮断します。
2. メラニンの生成抑制：ビタミン C 誘導体やナイアシンアミド(ビタミン B3)などは、メラニンの生成を抑え、シミの新たな生成を防ぎます。ただし、即効性があるものの、リスクも伴います。メラニン抑制により肌が紫外線に敏感になり、他の肌トラブルが起こりやすくなります。この方法は、特定の皮膚状態や特定の期間に限定して使用するべきです。特に、紫外線が少ない季節や夜間の使用がおすすめです。夜のスキンケアとして使用し、翌朝はしっかり紫外線対策を行うことで、リスクを最小限に抑えられます。
3. ターンオーバーの促進：AHA や BHA などのピーリング成分を含む製品を使うことで、古い角質を取り除き、肌の再生を促進し、既存のシミを薄くする効果があります。
4. 抗酸化ケア：抗酸化作用のある成分を含む製品を使用することで、紫外線などによるダメージから肌を守り、シミの予防に役立ちます。ビタミン E やグリーンティーエキスなどが有効です。

このようなアプローチを組み合わせることで、シミの予防と既存のシミの軽減が期待できます。長期的な視点でのケアが大切です。