

## 年齢とともに増える多くの肌トラブル、この意味するところ

年齢とともに増える多くの肌トラブル、この意味するところを深く理解している人は少ないです。年齢とともに、つまり肌が老いることに伴い、肌トラブルが増えるのです。では、肌が老いるとは具体的に何を指し、それが老いると何が起るのでしょうか？

もちろん、年齢とともに肌トラブルが増えない人も多いのです。その分かれ道は何なのでしょう？

まず、肌が老いるとは、皮膚バリアが老化するということを指します。皮膚バリアの要となるのは細胞間脂質のラメラ構造です。肌が老いるとは、このラメラ構造が劣化して機能しなくなることです。

ラメラ構造のバリアが弱くなると、水分が蒸発しやすくなり、肌が乾燥しやすくなります。また、外部からの異物や細菌が侵入しやすくなり、炎症やアレルギー反応が起きやすくなるのです。これが、年齢とともに増える多くの肌トラブルの原因です。

特に、細胞間脂質のラメラ構造が重要です。このラメラ構造は皮膚のホメオスタシスと睡眠中のターンオーバーの連携で作られますが、年齢とともにターンオーバーが遅くなり、形成に時間がかかり、バリアとしての完成度が弱くなります。結果として、年齢とともに乾燥から敏感・エイジングトラブルが増える。これは自然の道理です。

さらに、間違ったスキンケアや過度な洗顔、エマルジョン化粧品の使い過ぎは皮膚バリアをさらに壊す原因となります。30代、40代、50代、60代と年齢が進むにつれて、敏感・エイジングトラブルが増えていくのはこのためです。20代ではほとんど見られないエイジングトラブル(シワ、たるみ、くすみ、シミなど)は、早ければ30代、40代で現れるようになります。本来、これらのエイジングトラブルは時間をかけて発生するものですが、肌トラブルのタイプに関係なく、根本原因はすべて皮膚バリアの劣化にあります。

年齢とともに増える多くの肌トラブルで悩む人と悩まない人の違いは、皮膚科学の世界では、遺伝的要素、特にスキンケア習慣・生活習慣が影響していると言われています。

洗顔後に、バリア修復が行われ、その結果、角質水分保持しているか。合成界面活性剤使用のエマルジョン化粧品(乳液・クリーム・美容液など)で、過度に皮膚バリアにダメージを与えないか定期的な運動と適切な睡眠をとっているか。ストレス管理とリラクゼーション。を取り入れているか。これらの要素がうまく調和している人は、年齢とともに肌トラブルが増えにくくなるというわけです。

肌トラブルのタイプに関係なく、根本原因はすべて皮膚バリアの劣化です。このセミナーを通じて、皮膚バリアの重要性と、その修復・強化の必要性を理解していただければと思います。