

皮膚科学の進歩に寄与する研究報告書

皮膚構造の老化現象「光老化」対策を必要とする年代は

皮膚構造の老化現象は、紫外線侵入による表皮・真皮・筋肉・靭帯などの組織を構成しているコラーゲンやエラスチンの破壊です。これを一般では光老化といいます。

実は、皮膚構造の老化現象は、化粧品に配合される合成界面活性剤や紫外線(UV)による皮膚バリアの破壊から始まり、その結果として紫外線が侵入することで、さらに加齢が重なることで皮膚構造の老化現象が引き起こされます。

●光老化対策が必要な年代

たるみ、シミ、シワなどの老化現象「光老化」対策は、実は光老化が起きている50・60代より、光老化予備軍の30・40代のために本当は必要です。

●なぜ30代や40代からの光老化対策が重要なのか

早期の光老化対策は治療よりも効果的で、費用対効果も高いです。光老化対策は確かに30代や40代から始めることが重要です。理由は以下の通りです：

- 既にできた老化現象の改善はスキンケア製品では難しい：
 - すでに光老化が進行した肌は、スキンケア製品だけで完全に元の状態に戻すことは困難です。スキンケアの効果は一時的で、深刻なダメージを完全に修復することはできません。
- フェイシャルエクササイズの限界：
 - フェイシャルエクササイズも有効ですが、必ずしも完全に改善する保証はありません。
- 美容整形手術のリスクと費用：
 - 美容整形手術は効果があるものの、一定の効果が期待できますが、必ずしも完全に改善する保証はありません。また、高額な費用がかかり、リスクも伴います。例えば、感染症、出血と血腫、麻酔のリスク(アレルギー反応や呼吸困難)、瘢痕(きずあと)形成、長期的な健康リスク(シリコンインプラントの漏れや破裂)、ストレスなどの心理的な影響があります。また、手術後のケアやリハビリ期間も考慮する必要があります。

●結論

光老化対策は「早期対策は、後から高額な治療やリスクの高い手術に頼るよりも、ずっと効果的」という意識改革が必要で、早期からの継続的な皮膚バリア修復強化ケアが鍵です。場合によっては、日焼け止めの使用や抗酸化成分を含むスキンケアを取り入れることが効果的です。30代や40代から光老化対策を始めることで、将来の光老化を遅らせることができます。