

## 「シワをこれ以上増やさないケア」のシワ対策有効性

実際には、シワは長年の紫外線の影響による皮膚構造の破壊、つまり表皮・真皮、筋肉・靭帯などを構成するコラーゲンの破壊、そして加齢によるコラーゲン不足が原因です。

販売しているほとんどのシワ専門の化粧品は、部位に関係なくシワに塗ると一時的にうっすらとましになりますが、再びシワが出てきます。これは、塗ったときに即効的にシワを目立たなくするように、シワを引き締め、肌の弾力を向上させる成分を配合した設計にしているためです。

この効果的な成分は、ほとんどの場合、ヒアルロン酸(保湿効果)、コラーゲン(構造強化)、アルブチン(コラーゲンの生成を促進)などです。肌の弾力やハリを保つことでシワを目立たなくしますが、効果はあくまで一時的です。しかも、一時的にシワが薄くなる効果が、コラーゲンやアルブチンによるものではなく、ヒアルロン酸による保湿効果によるものであることを示しています。コラーゲンやアルブチンもシワ改善に有効とされていますが、実際はヒアルロン酸による保湿作用が主な効果です。

つまり、シワに特化した商品はいずれも保湿化粧品と基本的に変わず、単に角質層に水分を補給し、保湿剤で水分を保持し、さらに油分を補給してフタをすることで、長時間にわたって潤いを維持し、ハリを作ってシワを伸ばすということです。簡単に言えば、即効的にシワを解消するには、水分補給が一番手っ取り早い方法というメーカーの考え方が大きく影響しています。

実際には、シワは長年の紫外線の影響による皮膚構造の破壊、つまり表皮・真皮、筋肉・靭帯などを構成するコラーゲンの破壊、そして加齢によるコラーゲン不足が原因です。できることは、皮膚バリア「土台」を強化し、紫外線の侵入によるコラーゲン破壊をこれ以上増やさず、水分蒸散を阻止してしおれた肌にならないようにすることで、シワをこれ以上増やさない、シワが薄くなるようにすることです。

実はスキンケアでシワを完全に解消するのは難しく、軽減するのも困難ですが、皮膚バリア「土台」を強化するスキンケアは、シワをこれ以上増やさないようにするケアとして非常に効果的なシワ対策となります。

皮膚の最外層である角質層は、肌にとって重要な防御壁の役割を果たします。この角質層が紫外線を遮断し、水分の蒸発を防ぐことで、肌の潤いを長時間保つことができます。これにより、肌が柔らかく弾力を保ち、シワができにくく、出来たシワもうっすらとましになります。特にシワを防ぐ・薄くするためには、皮膚バリア機能を改善し、肌の潤いを維持することが重要です。