

# たるみの原因は洗顔にあり？！

## スキンケアの正解

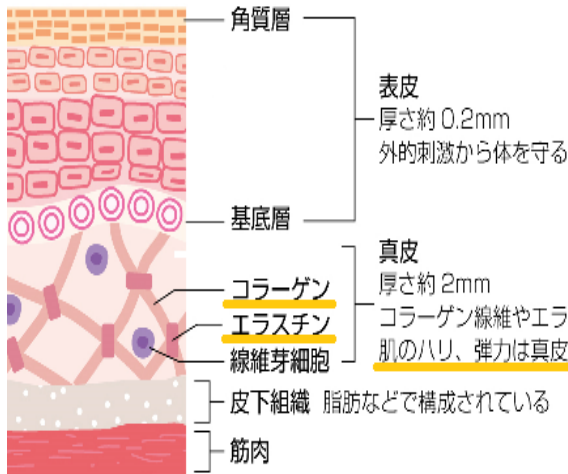
顔は人の印象を決める重要なパーツです。若々しく、輝いて見られたい。そんな思い、いつまでも大切にしたいものです。さあ、あらためて日々の洗顔(クレンジングも含め)を見直してみましょう。ずっとやってきていた自己流の洗顔に間違いがあるかも！毎日の行動で10年後の肌が変わります。さあみなさん、今日から実践ですよ～！

### 1. まずは、あなたのたるみ危険度check！

- 上まぶたが下がってきた
- 下まぶたの皮膚がふくらんでいる
- 目尻が下がってきた
- 口角が下がってきた
- 太っていないのに二重あごになってきた
- クマが目立つ
- ほおの毛穴が目立つ
- ほおがこけてきた
- ほうれい線(口の両側のしわ)が目立つ

当てはまるものが多い人は、顔のたるみが進んでいるかも！

### 2. 基本のき、「肌のハリ」は何で維持されている？



肌は表面に近い層から順に、表皮、真皮、皮下組織の3層に分かれています。中でも、真皮はコラーゲン(柱の役割)とエラスチン(くぎの役割)という2種類の繊維に支えられています。

真皮 厚さ約2mm  
コラーゲン線維やエラスチンなどで構成されている  
肌のハリ、弾力は真皮の影響が強い

繊維の周りを埋め、真皮の水分を守っているのが、ヒアルロン酸というゼリー状の物質。これらの成分は真皮の中にある線維芽細胞で作られます。コラーゲンは40代以降になると、生産量が減少していき、そのため、肌のハリを保つことができなくなり、たるみや深いしわが現れます。また一度失うと再生するまでに数年かかると言われています。

### 3. やっちゃダメだよ、洗顔の極意は、「こすらない」

洗顔は皮膚表面の汚れを落とすためには毎日欠かせません。しかし、間違った洗顔は肌のたるみを助長させます。

#### 洗顔料の泡立てが少ない、汚れが気になるところをこする⇒×ですよ！

肌が動くほどの洗顔は、真皮の構造を物理的に壊し、たるみの原因となります。洗顔料をたっぷり泡立てます。この泡を手と顔の間のクッションのように当てます。洗顔時の力加減は、「肌が動かない程度」がベストです。びっくりした人、多いのでは？

#### フェイスマッサージをしている⇒×ですよ！

肌を強く引っ張ったり、持ち上げたりすると、真皮の構造を物理的に壊し、たるみの原因となります。たるみには、マッサージではなく、筋トレが効果的です。ごく少量の水を入れたペットボトルを唇で(歯は使わないで!)くわえて持ち上げる筋トレが有効です。



### 4. やってちょーだい、はりの極意

コラーゲンの生成にはビタミンCとアミノ酸が欠かせません。バランスのよい食事から積極的に摂りましょう！

木曜サービスデー 5・12・19・26日  
店頭商品2割引！！(一部商品を除きます)



飯田市上郷別府 3345 番地 7

フリーダイヤル: 0120-043203 FAX: 52-3528

アサヒ薬局 ホームページ: <http://www.e-classa.net/asahi-ph-ida/>



### ◆◆ 女性のお悩み相談会、始めます ◆◆

生理全般(生理が不規則、生理痛がひどいなど)、子供がほしいのになかなか授からない、産後の不調など、おおむね10~40代の女性のお悩み相談を承ります。

子宝相談会: 4月26日(木) 14~18時

その他の内容相談会: 随時受付

1回30分~1時間程度、ご予約制です。まずはお電話ください。

(担当薬剤師: 細田ひとみ 日本不妊カウンセリング学会会員)