

肌老化の6大原因

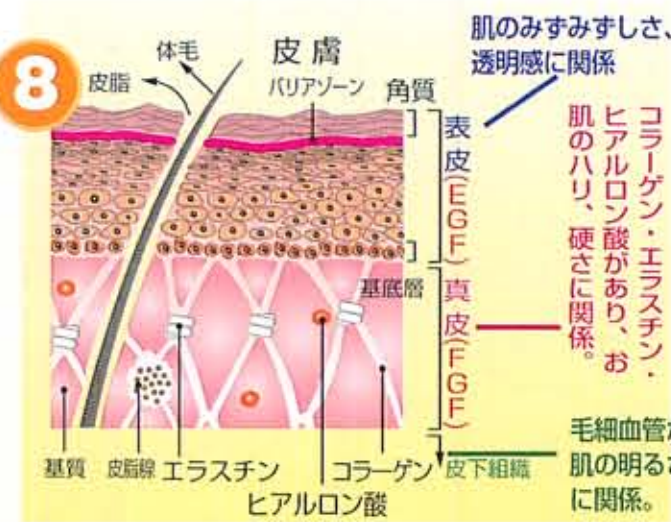
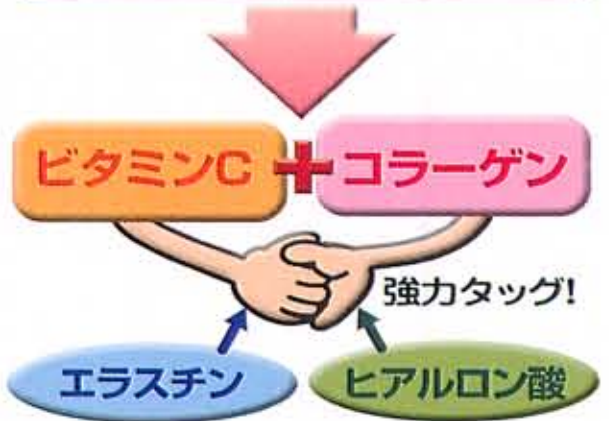
- 1 紫外線 (光老化)
- 2 乾燥
- 3 血行不良
- 4 ホルモン不足
- 5 酸化
- 6 糖化

肌を老けさせるのはこの6つのいたずら。

これらのメカニズムと対策を実践し、肌老化を進めないパーフェクトな方法を知ろう！



あきらめ、開き直り、手抜きは絶対ダメ！



1 紫外線 (光老化)

紫外線UVAは真皮にあるコラーゲン繊維まで到達、肌のハリと弾力を傷つける。また、UVBは、肌表面の表皮を黒くしてシミやくすみを作る。

2 乾燥

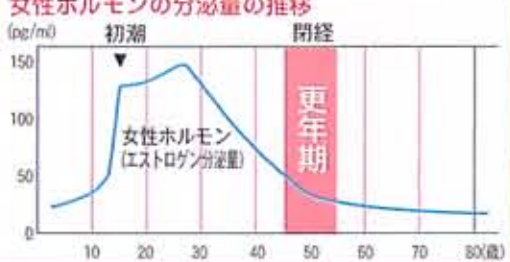
30代の肌水分量は10代に比べ30%減り、さらに加齢に従って減少。

3 血行不良

血行が悪いと肌に酸素や栄養が運ばれにくくなり、肌の新陳代謝が遅れ、肌の色もくすみがちになる。

4 ホルモン不足

「エストロゲン」は、肌の新陳代謝を促進しシミやシワなどを防ぐ。成長ホルモンも肌の新陳代謝に欠かせないホルモン。



5 酸化

体内で細胞が酸素に触れ劣化するのが酸化。サビの原因となる酸素は必要なものでも、活性酸素などを生み、肌の細胞活性を邪魔し、シミ・シワを作ったりと暴れ回る。

6 糖化

糖化とは真皮のハリと弾力を保つコラーゲンやエラスチンなどのタンパク質に糖が結合し、褐色の老化物質が蓄積。すると肌の弾力と透明感が失われ、たるみや黄ばみ、くすみなどの肌老化を。

特集

若い子と並ぶのはちょっと気恥ずかしい
「加齢」は仕方ない、けど老けたくない…
肌は日々老化している事を知っていますか?!

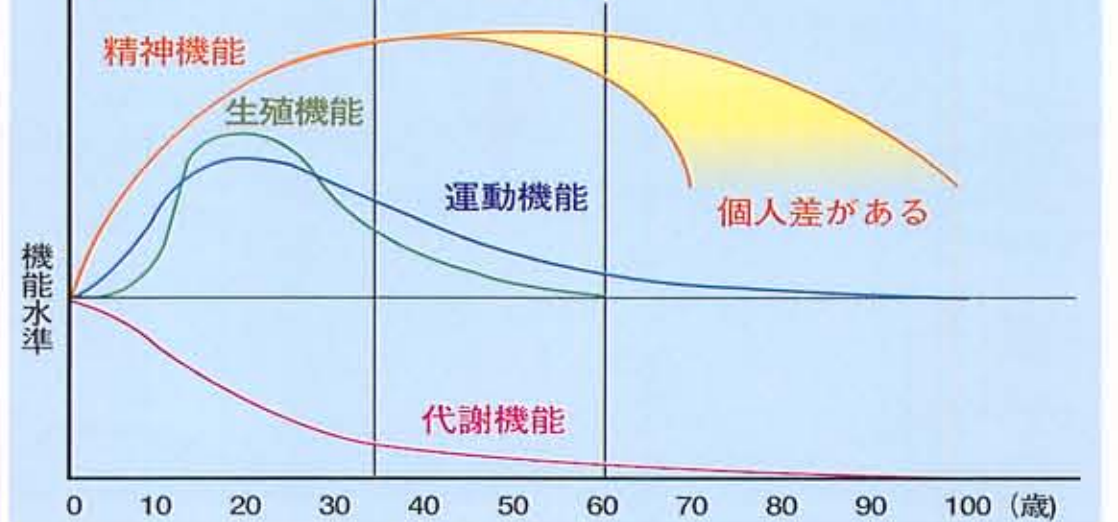
老化っていったいどういうこと?!

新生児期 → 乳児期 → 幼児期 → 思春期 → 成年期 → 壮年期・更年期 → 老化



老化とは「生理的なもの」で、「病気」ではない!!

年齢による生体機能の変化



成長が終わると老化が始まる!

老化の原因

- 内的原因**
- (1) 血管の硬化
 - (2) 血流
 - (3) 活性酸素
 - (4) 自律神経
 - (5) ホルモンのアンバランス
 - (6) 酵素力の低下
 - (7) 細胞分裂の衰え
 - (8) 各種臓器の衰え
- 外的原因**
- (1) 食事
・過食 (バランス) ・塩分・脂肪分・糖分・食物繊維・水分・ビタミン・ミネラル・食品添加物
 - (2) ストレス
 - (3) 運動不足
 - (4) 生活習慣
・ウイルス・大気汚染・紫外線・化学物質
 - (5) アルコール
 - (6) タバコ

サルコペニア肥満って?

sarcopenia 減少

老化による筋肉の減少を「サルコペニア：加齢性筋肉減弱症」という。筋肉率は25歳から徐々に減り、40～45歳頃から5%ずつ減少、60歳からさらにスピードが加速し、80歳では30～40%の筋肉量が失われる。現在では、要介護状態に陥る要因のひとつとしても考えられている。

筋肉率(%)の年齢別平均値

	20代	30代	40代	50代	60代	70代
男性	33.7	31.8	30.7	29.7	28.7	27.5
女性	27.6	26.0	25.2	24.0	23.0	22.1

サルコペニア肥満とは、「サルコペニア」と「肥満」のどちらか一方を有する場合より、疾病のリスクが高まることが知られている。

サルコペニア 筋肉率 男性:27.3%未満 女性:22.0%未満 ●体力の低下 ●生活機能の低下	サルコペニア肥満 肥満 BMI 25kg/m ² 以上 心疾患・糖尿病・脳卒中などの動脈硬化性疾患の危険因子
--	---

「サルコペニア」のみ、「肥満」のみより、疾病リスクが高まることが判明!

糖尿病は、肥満だと標準の人より発症の確率が、
男性で18倍、女性で4～5倍!
サルコペニア肥満だと発症確率はもっと上る!
 また高血圧リスクは標準の人より男性で1.7倍、女性で2.3倍の発症率!

サルコペニア肥満の予防

- 1日1時間、8,000歩以上を歩く
普段より歩幅を10cm、かかとを1歩前へ出し、下を向かず軽快と歩く。
- レジスタンス運動
スクワットや腕立て伏せなどの筋肉運動を10回を1セットとして1日3回は行う。
- タンパク質を摂取 (BCAA=バリン・ロイシン・イソロイシン)
タンパク質 (アミノ酸) を摂取する。特におすすめは「ロイシン」。

サルコペニア肥満は圧倒的に女性になりやすい!!
日頃から食事・運動に気をつけて生活しよう!

ラクしたいと思ったときから「老い」は始まる!

加齢に従い努力を重ね、サルコペニア肥満を防がないと
生活の中で自立度が低下
ロコモティブシンドロームの危険も!

ロコモの進行



介護認定500万人!
 10年で倍増の恐怖!!
 65歳以上の認知症300万人

ロコモティブシンドローム
「運動器症候群」
 手足の機能不全などによる運動器の障害で、立つ、歩くなどが困難に…やがては寝たきりや介護が必要なロコモティブシンドロームに。



毎日を目的を持って、楽しみながら過ごす、これがアンチエイジング生活の第一歩！

20 保湿を考える

21 乾燥は「老い」への道を一直線

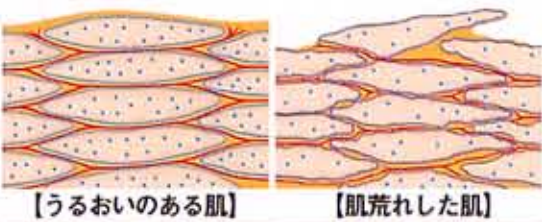
23 乾燥肌をそのまま放置

肌の老化が進行、シワやたるみが目立つ「老け顔」に！

老化が原因となった肌の乾燥は、化粧のりが悪くなったり、すく化粧崩れを起こしたり...

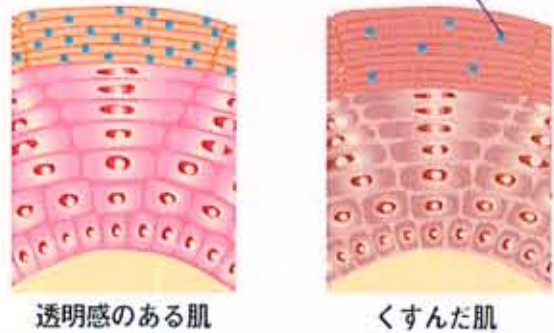
そればかりか、顔の艶がなくなり、くすんでしまうことも。

22 お肌の老化を防ぐには、乾燥を防ぐ保湿ケアも重要なポイント。



【うるおいのある肌】 【肌荒れした肌】
【うるおいのある皮膚表面】 【肌荒れした皮膚表面】

うるおい成分が減少！



透明感のある肌

くすんだ肌

24 若い頃は、皮膚細胞の新陳代謝も活発。少しのケアでお肌の状態が回復！加齢とともに皮膚細胞の新陳代謝が衰え、お肌の状態が回復するスピードも遅く。

25 「ポーテ（エレクトロ）ポレーション」や「イオンフォレーシス」などの美容機器での「導入」でどんな症状も効果増大!!



乾燥肌



保湿たっぷり

※「ローション」に配合

保湿効果が期待される美容成分

表示成分	期待される作用
アスタキサンチン	保湿作用・抗酸化・美白
ムコ多糖(カタツムリ粘液由来)	保湿作用
チューベロース多糖体	保湿作用・皮膚表面の平滑化
乳酸桿菌/ワサビ根発酵エキス	ヒノキオールの代わりに配合=防腐剤
レウコストック/ダイコン根発酵液	ヒノキオールの代わりに配合=防腐剤
ヒトオリゴペプチド-1(EGF)※	保湿作用・老化防止作用・上皮細胞増殖因子
アミノ酸混合物※	保湿作用

15 シワ対策が若さ勝負を決める

16 いつまでもハリのある素肌を保ちたい

18 キレイな肌は「う・な・は・た・け」

「加齢はしても、若さと元気はそのまま」。すっぴんで肌をキレイにしようと思ったら、内臓が元気でないとダメ。

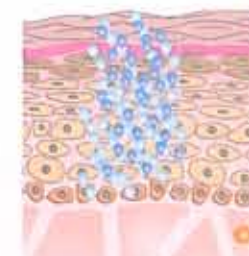
肌で内臓の健康状態がわかる。見た目の美は、「からだの内側の状態」が反映されたもの。

キレイな肌は「う・な・は・た・け」

「う」は潤い。「な」はなめらかさ。「は」がハリ。「た」は弾力。「け」が血色
「潤い・なめらかさ・ハリ・弾力・血色」これがあって初めてキレイな肌。

17 「いつ会っても変わらないわね」それは、なんて素敵な誉め言葉！そんな自分でいるために。

シワを押し上げる力を持つ「美容成分」を!



シワを防ぐ効果が期待される美容成分

表示成分	期待される作用
ヘチマ水	消炎・保湿作用・皮膚コンディショニング
乳酸桿菌/ワサビ根発酵エキス	ヒノキオールの代わりに配合=防腐剤
レウコストック/ダイコン根発酵液	ヒノキオールの代わりに配合=防腐剤
ヒアルロン酸Na	水分保持作用・保湿剤
加水分解ヒアルロン酸	保湿剤・皮膚コンディショニング
サクシニルアテロコラーゲン	シワ改善・老化防止作用
加水分解エラスチン	シワ改善・細胞賦活・老化防止作用
ビフィズス菌発酵エキス	細胞増殖促進・細胞賦活・老化防止作用
ヒトオリゴペプチド-1(EGF)	上皮細胞増殖因子・老化防止作用・保湿作用
ヒトオリゴペプチド-13(FGF)	抗シワ作用・細胞活性・線維芽細胞増殖因子
パルミトイルペンタペプチド-4	シワ改善・保湿剤
パルミトイルトリペプチド-5	コラーゲン合成促進・シワ消去
パルミトイルテトラペプチド-7	皮膚の柔軟性
シホ酸ジペプチド/アミノプロピルベンジルアミド	表情シワ減少
ジペプチド-2	弾力改善
ヘスペリジンメチルカルコン	リンパ循環アップ
アセチルジペプチド-1セチル	リフトアップ・エラスチン合成促進作用
ロドデンドロンフェルゲナム葉培養細胞エキス	抗シワ作用・皮膚バリア保護作用
ダイズイソフラボン	コラーゲン産生促進作用・リフティング・抗シワ作用
カルノシン	コラーゲン、エラスチンの保護作用・抗酸化作用
オオアザミ果実エキス	抗シワ作用・抗酸化作用
ポリクオタニウム-51	角質水分保持増大作用



シワたっぷり



シワ無し

9 「シミ」でグンと老けて見える！

12 くすみ・シミの悩み

見た目の差はなぜ起こる？「老けたな」と感じるのは実はシミやくすみやくせ者。日々浴び続ける紫外線や「肝斑」というシミのようなものもグンと老けて見える悩みの一種。

13 美肌を左右するのは「血管」だった！

くすみや目の下のクマ・顔色の悪さは、細胞に栄養分や酸素を送る毛細血管の血行不良が原因のひとつ。血行が滞ると細胞に必要な栄養や酸素が行かなくなり、新陳代謝が悪い→角質が厚く→肌の透明感がなくなるさらに血行不良は皮膚の薄い目の周りにクマとなる

血管のしなやかさが失われると血流を押し出す力も弱まり、血行不良に



14 美白・抗シミ効果が期待される美容成分

表示成分	期待される作用
ヘチマ水	消炎・保湿作用・皮膚コンディショニング
ホエイ(牛乳)	細胞賦活・皮膚弾力改善作用・グルタチオン増加・美白・抗酸化
アセチルヒドロキシシロリン	皮膚バリア機能保持・抗シワ効果・抗アトピー効果
乳酸桿菌/ワサビ根発酵エキス	ヒノキオールの代わりに配合=防腐剤
レウコストック/ダイコン根発酵液	ヒノキオールの代わりに配合=防腐剤
加水分解酵母	細胞賦活・皮膚弾力改善作用・メラニン生成抑制
ローヤルゼリーエキス	細胞賦活・シワ改善作用
ヒトオリゴペプチド-1(EGF)	上皮細胞増殖因子・細胞賦活・老化防止作用
フラーレン	ラジカル消去・細胞死防御・メラニン産出抑制・セルライト抑制
サクシニルアテロコラーゲン	シワ改善・老化防止作用
加水分解エラスチン	細胞賦活・老化防止作用・シワ改善
ヒアルロン酸Na	水分保持作用・保湿作用
ポリクオタニウム-51	角質水分保持増大作用
コメヌカスフィンゴ糖脂質	肌荒れ防止・細胞賦活作用
プラセンタエキス(馬プラセンタ)	ヒト線維芽細胞増殖作用・コラーゲン産生促進作用・エラスターゼ阻害作用
エルゴチオネイン	抗酸化・メラニン生成抑制作用・エラスターゼ活性の抑制
コショウソウ芽エキス	抗酸化・メラニン生成抑制
ダイズイソフラボン	(シミのもと)チロシナーゼ活性阻害作用



シミ・くすみ有り



シミ・くすみ無し

アメリカ スイス フランス

10 これがターンオーバー！



11 シミの原因…紫外線

シミのいちばんの原因は紫外線。紫外線のダメージを避けようと、肌の中のメラノサイトがメラニン色素を作り、シミとなり、紫外線が体に影響を与えるのを防ぐ。つまり、シミは肌の自己防御構造。UV-Bは、活性酸素を発生させ、肌の細胞の遺伝子を傷つけて新しいシミを作る。美肌を目指す人は、1年中日焼け対策が必要!

26 腸は第二の脳

オナラもくさくさない!!

腸は「第二の脳」。理由は「セロトニン」という神経伝達物質が関係。中枢神経系にあり、精神に大きく影響する物質。セロトニンは腸の約90%は、小腸の粘膜に存在している。セロトニンは腸の筋肉に作用、消化管の運動に関係。腸内セロトニンは、内容物を肛門側に送ったり、水分量を調整し「ぜんどう運動」を脳・脊髄の命令なく行う。確かに腸は「独立した脳」と言えそう。



オナラや便は、腸内健康を反映するバロメータ。小さいオナラは腸内健康注意。どうしたら「良いオナラ・便」に? それには、「悪玉菌を減少させ、善玉菌を増やす」こと。対策の第一は、善玉菌の「乳酸菌」を十分に摂取する。乳酸菌は胃酸で殺されやすい。「有胞子性乳酸菌」は、強い殻に包まれていて、耐熱・耐酸性に優れ腸に届く。16種類の乳酸菌と24種類の酵母の「乳酸菌酵母分分泌物」(生産物質)は、6種類の乳酸菌と24種類の酵母が配合されているもの。乳酸菌は酵母菌をエサとして食べて繁殖。逆に酵母菌は乳酸菌をエサに。人の種類の乳酸菌と酵母を摂ると、腸で善玉菌がどんどん増える! これが良い便とオナラへの道となる。

27 ライフスタイル10項目

OK 良い便
形: 熟したバナナ型
水分: 70~80%
色: 黄土色~こげ茶色

NG 悪い便(ころころタイプが一番ダメ)
形: 下痢、泥状
水分: 90%以上
色: 薄茶、白色

形: ころころ、球状
水分: 50%以下
色: 黒褐色、黒色

・煙草を吸う
・運動をする習慣がない
・加工食品をよく食べる
・日光をよく浴びる
・脂っこい食事が好き
・ストレスの多い生活だ
・お酒をよく飲む
・睡眠が不足がちだ
・食事は常に満腹まで
・生活が不規則だ
思い当たる人、要注意!