

## 健康日記（女性の加齢と肌の変化）

### 50代から60代を超えて肌の変化を感じませんか？

この頃の肌の変化

①どうしようもない乾燥 ②ハリ低下 ③50代から肌が急激に衰えた、など



### 年齢とともに起きるホルモンの変化と、肌への影響について

#### 1. 見た目の明るさと皮脂の減少が大きく変化

どの女性も必ず通る、50代以降の女性ホルモン変調期には、体や心の変化に加え、実は、肌にも大きな影響があります。女性の肌は、閉経を境に衰えが加速することが分かっています。肌表面で一番分かりやすいのは明るさです。女性ホルモンの減少や光老化の蓄積で肌のターンオーバーが乱れ、角質が厚くなります。すると、光を通しにくくなり透明感が失われてしまうのです。

そして、多くの方が感じる「深刻な乾燥」にも、閉経後の肌特有の理由があります。女性ホルモンとともに激減するのは皮脂量。皮脂は天然のクリームとも呼ばれ、角層の保湿にとっても重要な役割を果たしています。

肌は水分があっても潤いません。肌が変わるホルモン変調の前と後、お手入れにも変化が必要です。

60代を過ぎると、ハリや明るさに必要な成分は減少しますが、大きな乱れはなくなりお手入れ次第で肌が変わりやすい時期。新たな美肌をつくるチャンスの年代でもあります。



#### 2. 女性ホルモンと肌の変化

40代後半から女性ホルモンは急激な減少を来す（更年期への移行期〜）・・・肌の乱調期（①皮脂の減少 ②バリア機能の低下 ③コラーゲンやエラスチンの減少）

60代でゼロに近い状態に・・・第二の肌人生（お手入れ次第で手ごたえを感じやすくなります）

### こんなこと、ありませんか？

#### 今の肌状態をチェック！

40代と60代の肌では、見た目に大きな差がでます。閉経前後では、肌がガラリと変わったというお声を多く聞きます。まずは、今のお肌をチェックしてみましょう。

- 目もとや口もとのハリ減少し印象が変わってきた
- 頬を触ると肌がゴワゴワと硬い
- シミの数が増えた、または濃くなった
- 化粧水がなじむのに時間がかかる
- 肌を押してもすぐに戻らない

では、そのとき肌で起こっていることは？



**シミ・くすみ—メラノサイト暴走：**

肌自体の力が弱まり、メラノサイトが暴走化。少しの紫外線や刺激、乾燥がシミの原因に。  
メラニンが増えやすいため今あるシミが濃く見えることも。

**乾燥—皮脂減少：**

年齢とともに各層の細胞がおおきくなり、配列が乱れる。  
バリア機能が弱まり、肌内部の水分を保持できない。



**ハリ不足—ハリ減少：**

ホルモン減少とともに、コラーゲンやエラスチンなどハリを支える成分が減少。  
表面のハリも低下。

**\*\* 紫外線の刺激や乾燥した肌には早めのエイジングスキンケアを正しい方法で始めましょう！！（冬期間の紫外線対策等については既発行の健康日記を参照してください）**