

自分の肌を見てさらにストレスを感じる人が約 8 割！ ストレスの悪循環が肌を薄くし、紫外線によるシミ・シワなどにつながる？ 皮膚科医が教えるストレス肌をもたらす光老化の危険性と対策

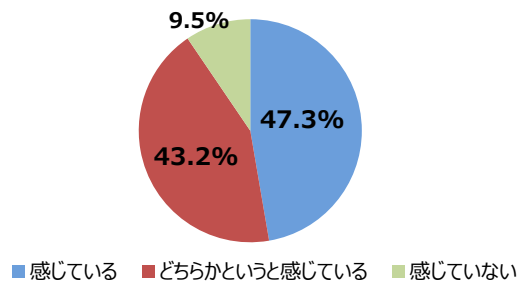
パシフィック・コミュニケーションズ株式会社は、資生堂ジャパン株式会社の協力の元、20 歳～40 歳の女性 222 人を対象にストレスと身体の不調に関する調査を実施いたしました。その結果、日々ストレスを感じている人が約 9 割にのぼる中で、「ストレスによって身体のどこに変化が出るか」という問いに対して「肌の状態が乱れる」(67.8%)と肌の不調を感じる人が最も多く、続いて「頭痛がする」(39.7%)、「お腹が痛くなる」(33.2%)、「太る」(31.7%)といった身体の変化に関する回答が多いことが分かりました。

さらに約 8 割以上の方が「自分の顔の皮膚のコンディションを見て余計にストレスを感じた」という経験をしていることが判明し、普段の生活でのストレスが肌トラブルを招き、その肌トラブルがさらなるストレスを起こすという悪循環が起きていることが明らかになりました。

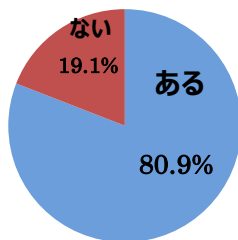
◆ストレスと身体の不調に関する認識調査

調査対象：20～40 歳女性 222 名
パシフィック・コミュニケーションズ株式会社調べ

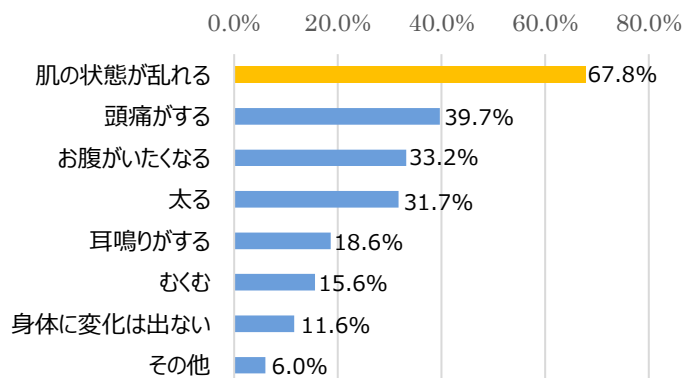
Q1. 日々ストレスを感じていますか？



Q3. 自分の顔の皮膚のコンディションを見て、余計にストレスになる経験はありますか？



Q2. ストレスによって、身体のどこに変化が出ますか？



**自分の肌を見てさらにストレスを感じる人が 約 8 割！
= ストレスが肌トラブルの悪循環を起こしているかも？**

4 月・5 月は転勤や入学、転居などで新しく環境が変わることの多い季節。この環境の変化にうまく対応しようとすることによって仕事に集中できなくなる、憂鬱な気分になるのが「五月病」です。ストレスによる肌への影響を感じている人が多い中で、普段よりもストレスを感じやすい時期だからこそ気を付けたいポイント、さらに春に強まる紫外線が引き起こす肌トラブルの危険性について医療法人康梓会 Y's サイエンスクリニック統括院長の日比野佐和子先生に解説をいただきました。



◆監修者◆ 日比野 佐和子

医療法人康梓会 Y's サイエンスクリニック広尾 統括院長

大阪大学医学部大学院医学系研究科卒業・博士課程修了。医療法人 康梓会 Y's サイエンスクリニック広尾統括院長、大阪大学大学院医学系研究科臨床遺伝子治療学 特任准教授。同志社大学アンチエイジングリサーチセンター講師、森ノ宮医療大学保健医療学部准教授、(財)ルイ・パストゥール医学研究センター基礎研究部アンチエイジング医科学研究室室長などを歴任。TV や雑誌へも多数出演。

外側・内側からのストレスによって肌はどんどん薄くなる！

本来、皮膚の真皮層にある肌の弾力を保つ役割を持つコラーゲンやエラスチンといった細胞は加齢と共に減少していき、肌自体が薄くなっていきます。しかし最近では精神的なストレスが肌を薄くしてしまい、さらにストレスによって様々な肌トラブルを引き起こしてしまうことが分かっています。

精神的な緊張状態になると、身体がストレスホルモンを分泌することで、血管が収縮して皮膚に栄養が行き渡らなくなってしまいます。その結果、肌のうるおいを保つ働きを持つ女性ホルモンも肌に行き渡らなくなり、肌から水分が失われコラーゲンの生成にも影響が現れます。

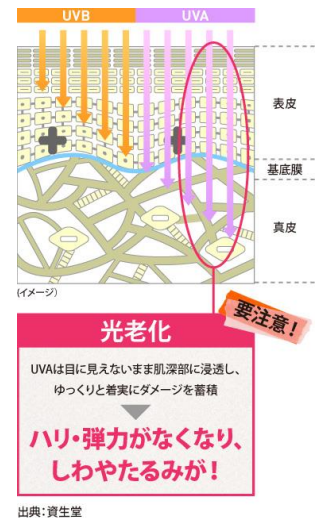
◆肌が薄くなることによって、肌の中まで紫外線が刺さりやすくなる！

ストレスによって、外部の刺激から肌を守ってくれるバリア機能が弱まると、外的な環境要因のストレスの影響を受けやすくなり、シミ・シワ・たるみの原因になりかねません。

特にこの春先に気を付けたいのは「紫外線」の影響です。

肌の老化の原因は加齢が2割、紫外線ダメージによる「光老化」が8割といわれています。紫外線にはUVAとUVBの2種類がありますが、肌のシワ・たるみに影響を及ぼす光老化では、紫外線の中でも肌の奥の真皮層にまで到達する「UVA」の影響が注目されています。紫外線のダメージとして分かりやすいのは、日焼けで肌がすぐに赤くなったりその後黒くなったりするイメージがありますが、これはUVBによるダメージ。UVAは肌の中にまで届いてしまうのです。

UVAは特に、皮膚の真皮層にあるコラーゲンやエラスチンにダメージを与え、肌のシワ・たるみを引き起こす原因になります。UVAは4～8月にピークを迎え、窓などのガラスを通過して常に降り注いでいるため、精神的なストレスがかかって肌が薄くなってしまう危険性のある時期と重なるこの季節は1年の中でも最も注意が必要です。



ストレスに負けない肌になるための対策方法とは？

◆スキンケア：紫外線対策はしっかりと！日焼け止めはPA値と保湿力で選ぶ

顔は常に露出している部位なので、日焼け止めは欠かさず塗りましょう。UVBを防ぐためのSPF値ばかりを注目しがちですが、UVAを防止する指標として「PA」値にも着目して選ぶことがポイントです。PAは4段階の「+」マークで表示され、「+」の数が増えるにつれ、UVAに対する防御効果が高いことを表します。



ストレスによって肌は紫外線から守るバリア機能が弱まっているため、肌の中まで刺さる紫外線による光老化の影響を受けやすくなっています。紫外線対策をしっかりしていくことで、皮膚自体の弾力性、水分保持力を保護してみずみずしく、ハリとうるおいのある健康な肌を作ることに繋がります。

さらに、紫外線を浴びるとさらに乾燥しやすくなるためスキンケア成分が含まれているものを選ぶ方がいいでしょう。ストレスでバリア機能が低下した肌には日焼け止めを落とす際の摩擦も肌へ負担がかかるため、石鹸ですると落ちて使いやすく、保湿効果が高いことは重要なポイントです。

◆食生活：腸内環境を整えることで肌はきれいになる！

「肌は内臓の鏡」と言われるように、ストレスや生活習慣の乱れによって腸内環境が悪化すると体全体の免疫力が低下し、同時に肌のバランスも崩れてしまいます。普段の食生活から腸内環境を整えるために、水溶性食物繊維（きのこ・海藻類・寒天など）や、乳酸菌を含んだ発酵食品（ヨーグルト・納豆・キムチなど）を積極的に取り入れることを意識しましょう。

さらに、紫外線が気になる時期には下記のような食材を意識することが重要です。

① 肌の生まれ変わりを整えるタンパク質（鶏むね肉・大豆など）

皮膚を形成する素であるのがタンパク質。肌のハリや弾力を保つコラーゲンもタンパク質の一種です。タンパク質が不足すると、新陳代謝を妨げ、肌を老化させて、たるみやくすみの原因になってしまいます。

② ビタミンACE（エース）（レバー・緑黄色野菜・ウナギ・キウイ・レモンなど）

ビタミンACEはともに抗酸化機能を持っていて、この時期に欠かせない栄養素です。緑黄色野菜に含まれるβカロテン（ビタミンA）には皮膚や粘膜の免疫力をアップさせてくれると言われており、紫外線やストレスでダメージを受けた肌をサポートしてくれます。

さらに皮膚や粘膜を健康に保つために必要不可欠なのがビタミンC。コラーゲンの生成を促し、肌のターンオーバーを整えます。ビタミンEは血行を良くし、肌の生まれ変わりを整えます。紫外線を浴びる機会の多いときはいつも以上にこれらの栄養素を意識した食生活を心掛けましょう。

◆睡眠:ストレスから解放されたリラックス状態をつくるために瞑想がオススメ

十分な睡眠で体をしっかり休めてあげることが紫外線ダメージを受けた肌の再生に繋がっていきます。睡眠は時間ではなくて質が重要ですが、理想的な時間は7時間といわれています。10時間以上寝たとしても、頭がぼーっとしてスッキリしない…なんてシチュエーションがあるように、コンスタントに質の良い睡眠を取りましょう。

睡眠中には美容と関連が深い成長ホルモンが分泌されています。睡眠中にまとまって分泌される成長ホルモンには、新陳代謝を高めて、肌のターンオーバーを促進する働きがあります。実際にアメリカで30歳~50歳の女性60名を対象に行われた実験によると睡眠が十分にとれている人ほど肌の水分保持量が高いことが分かっています。リラックスしている状態は血管が拡張して血液の循環が良くなっているため、肌のバリア機能が上がると言えます。



すぐに取り入れられる方法として、瞑想でメンタルを落ち着かせてリラックスした状態を作ることをおすすめします。瞑想中に行う深い呼吸は、ストレスで張りつめた交感神経を緩め、副交感神経を優位にします。イライラするなど不安な気持ちが募った時には意識的に取り入れてみてください。

それでも日焼けしてしまったかも…そんなときの対処法は？

紫外線を浴びてしまったときは、炎症の色素沈着が起こる前に冷やすことは重要です。まずは肌表面の温度を下げるのが、不快感を軽減する上でも有効的なので、引きつりやほてりが静まってから、冷たいタオルやパックを肌に貼って時間を置くようにしています。

そして、日焼けをした日はしっかりリラックスして身体を休めてあげること。意外と「日焼けをしたから休もう」と考える人は少ないかと思いますが、身体をしっかりと休めてあげることが大切です。お出かけの前に冷蔵庫でタオルやパックを冷やしておき、日焼け後はたっぷり保湿もしつつしっかり冷やし、十分な睡眠をとるようにしましょう。

協力：資生堂ジャパン株式会社

<リリースに関するお問い合わせ先>

パシフィック・コミュニケーションズ株式会社（担当：森・坂本）
TEL：:03-6427-2020 / MAIL：sales@pcfc.jp