



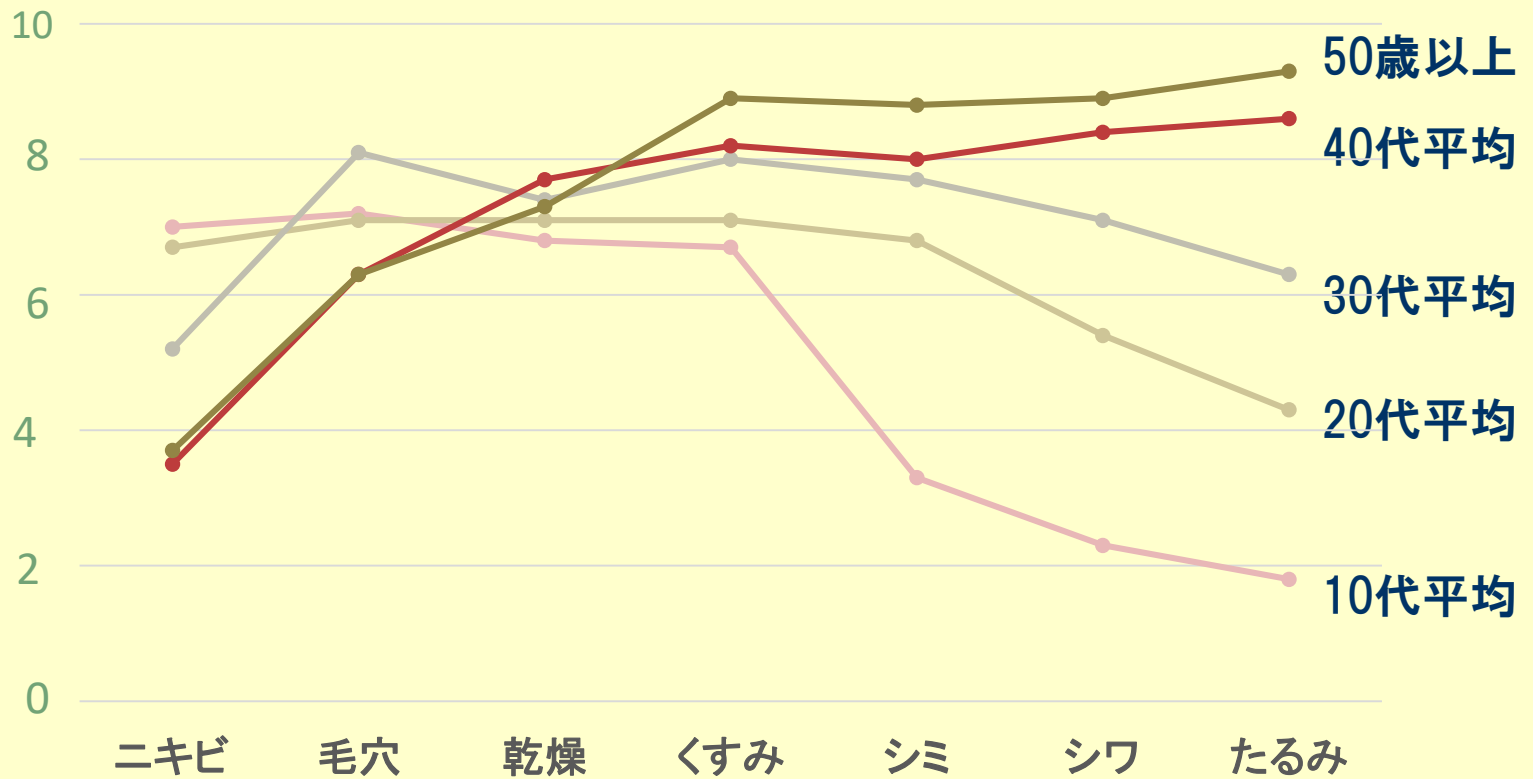
# 若さをたもつお肌のお手入れ

2019.3.17

横浜市皮膚科医会市民公開講座  
いずみ野皮ふ科 増田 智栄子

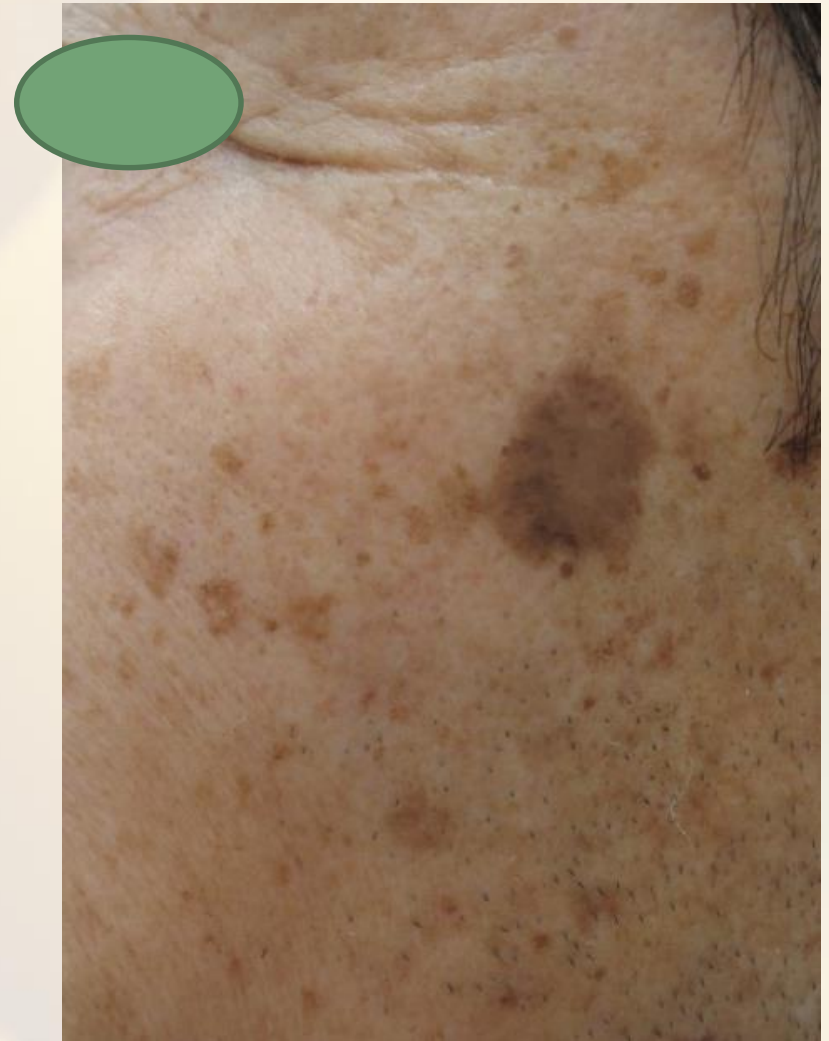
# 肌悩みは年代とともに変化する

肌悩みスコア



50代、60代

シミ、シワ、たるみ、かさつき



# 加齢による老化と光老化



赤ちゃんの皮膚



高齢者の被覆部  
加齢による老化



高齢者の露出部  
加齢による老化＋光老化

# 肌年齢に影響する要因

外的要因

スキンケアのしかた  
紫外線、大気の乾燥

内的要因

遺伝的要因

喫煙、食事、睡眠、ストレスなど



# 内的要因

- 食生活 過食は活性酸素を増やす  
腹八分目で野菜を多く
- ストレスで肌が乾燥する
- 低エストロゲン状態は角質の湿潤性を低下させる
- 喫煙としわ

# 外的要因

farmer's skin  
fisherman's skin

項部菱形皮膚

Cutis Rhomboidalis Nuchae

farmer's neck シェリング部位別図譜より



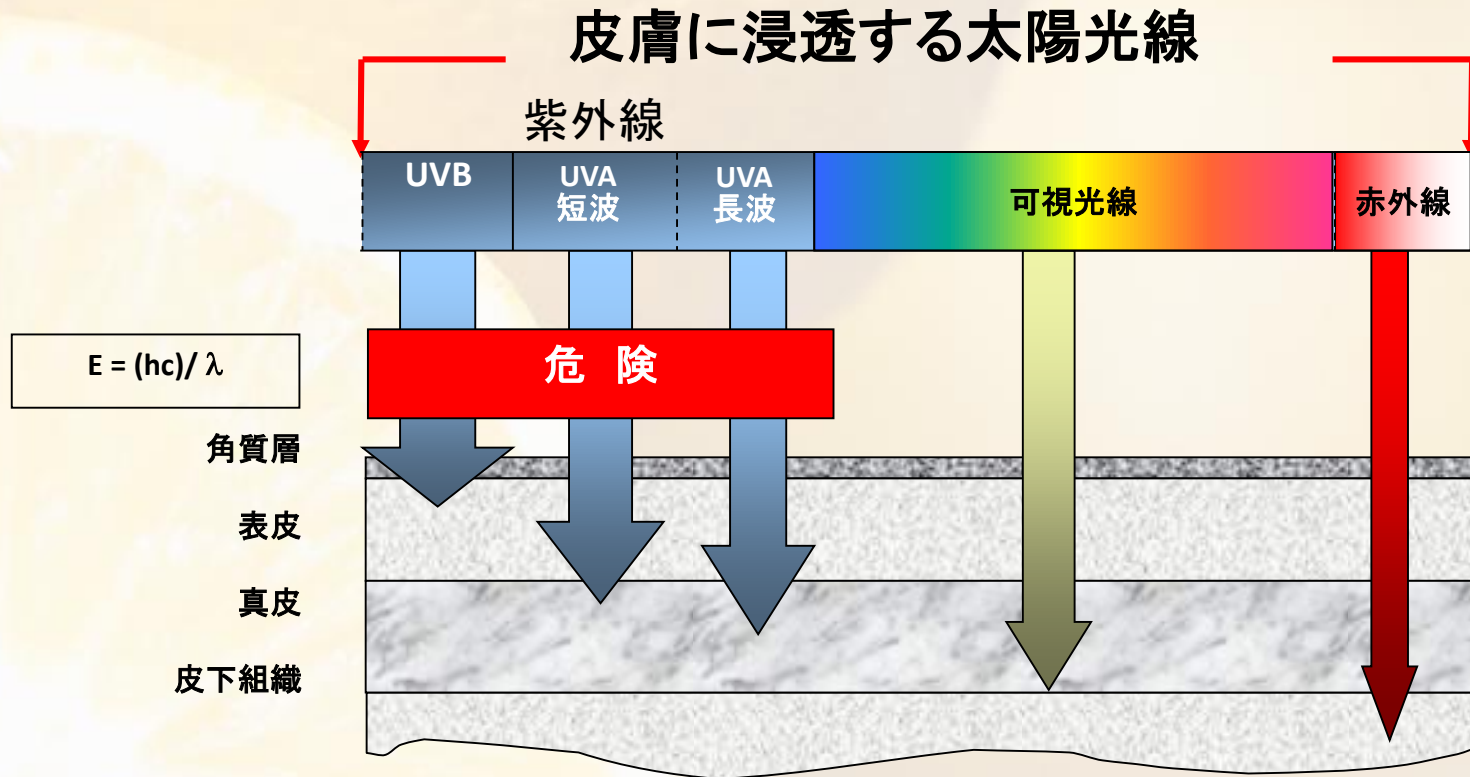
しわ、しみなど肌年齢に関する要因は内的要因よりも外的要因の影響が強い。  
スキンケアのしかたもあるが、特に紫外線の影響が80%となる。



# 光老化



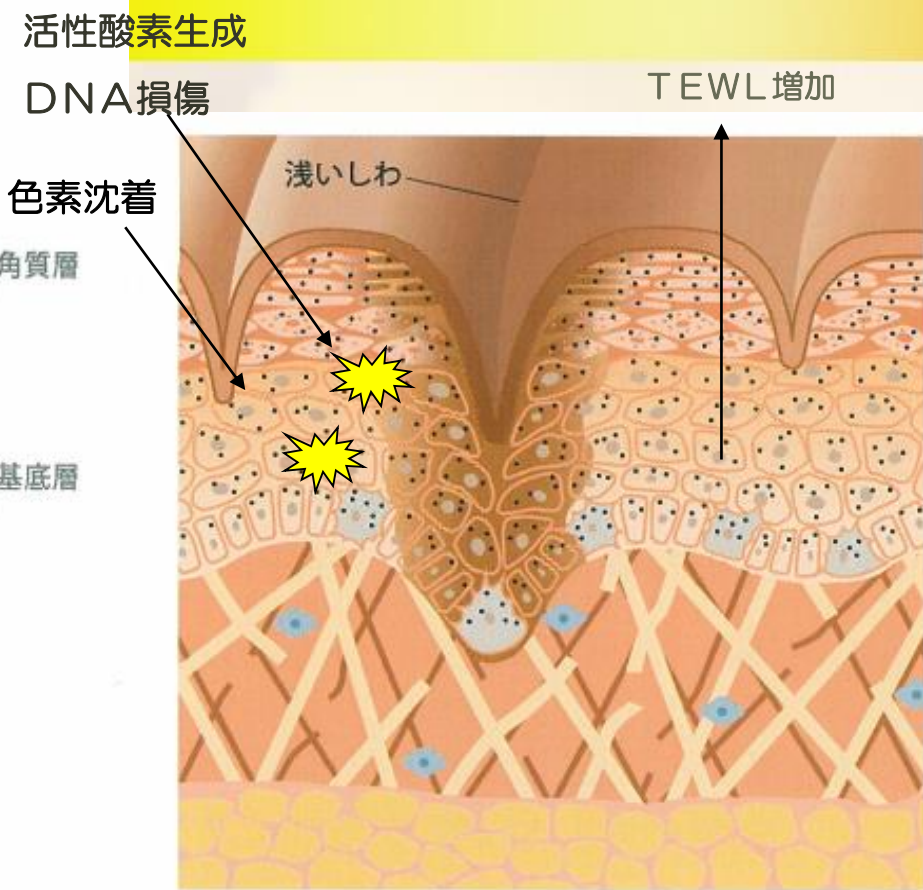
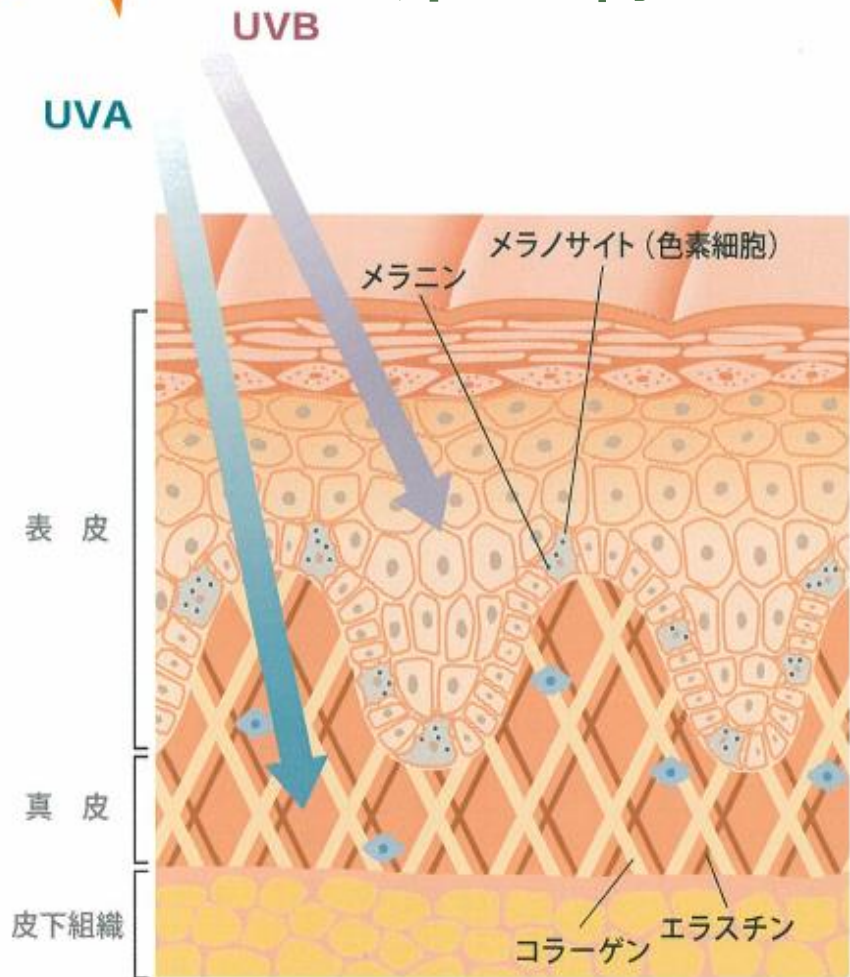
# 紫外線とは



- 波長が短いほど皮表での反射、吸収が大きく、  
波長が長いほど皮膚深部への到達度が大きい
- 波長が短いほどエネルギーが強く、皮膚への影響度も大きい



# 紫外線によるシミ、シワの発生



UVBによるダメージ : メラニン色素の過剰生成 : 赤くはれる、水ぶくれ、シミ  
 UVAによるダメージ : コラーゲンの変性 : しわ、たるみ、黒くなる(シミ)

即時黒化反応、紅斑や浮腫

色素沈着 EWL 亢進

# 紫外線によるシワ、シミの発生

紫外線など

活性酸素、炎症

シワ・たるみ

コラーゲンの  
変性や分解

メラニン色素の  
過剰生成と蓄積

シミ



# 油断しがちなUVA対策

## 紫外線による老化(学校の先生の例)



廊下側  
(紫外線の影響が少なかった右頬)



ガラス越しに紫外線を浴びた左頬  
※UVAは窓ガラスを通り抜けて室内にも届きます。



# UVAって何？

95%

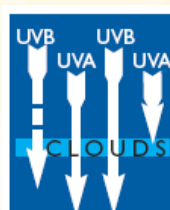
UVAは皮膚に届く紫外線量の95%を占める



UVAは1日の時間帯に左右されにくく、一日中皮膚に届いている



UVAは季節に左右されにくく、一年中皮膚に届いている




UVAは雲や窓ガラスに遮られにくく、真皮まで到達する

日常的にUVAを浴びることにより、シミ、シワ、たるみなど肌の老化が早まります。



# 美しい素肌は毎日の紫外線対策から！

- 365日日やけ止めを塗ろう！
- お日様が昇ったら日やけ止めを塗ろう！
- UVAは曇り空、雨の日も窓ガラスを通り抜けて室内に届きます。室内においても油断大敵！
- 外出時は、日傘、帽子着用を！
- 汗ばむ時は、日やけ止めは、2～3時間おきに塗り直そう！



加齢による老化

潤い 艶

水もしたたるいい女

# 加齢による老化

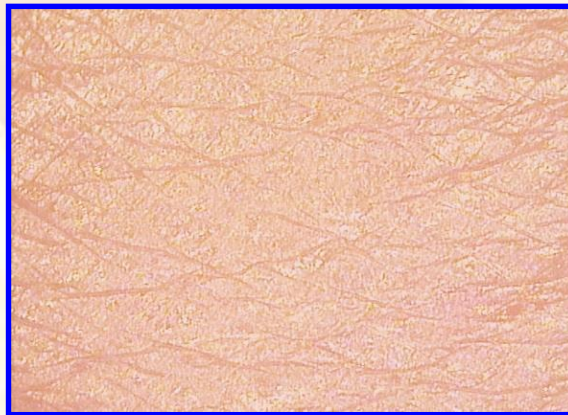
## 年代別の肌表面(マイクروسコープ)

### 20代 最も美しく健康な時期



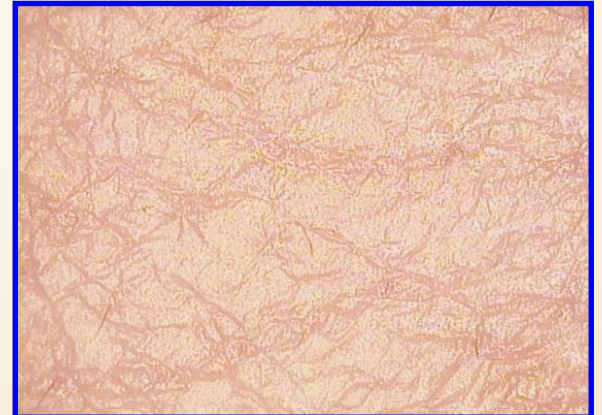
キメは、全体的に明瞭で細かい状態  
NMFや皮脂の分泌も充分で、カサツキは少ない メラニン色素は殆ど目立ちません。

### 30代 初期老化を感じる時期



キメは、明瞭さがうすれ、流れる傾向があります。  
NMFや皮脂の分泌もやや衰えが見られ、肌の乾燥が始まり、乾燥性のシワも発生してきます。  
また、くすみが実感されるようになり、メラニン色素も部分的に目立ってきます。

### 40代 本格老化が始まる時期



キメは、荒さが目立ち、一定方向に流れる傾向となる  
NMFや皮脂の分泌は衰え、肌の乾燥が進行します。  
目の周り、口元の浅いシワが固定化し、本格シワが発生します。肌のハリ・弾力が衰えてきます。  
また、やや大きなシミが目立ってきます。

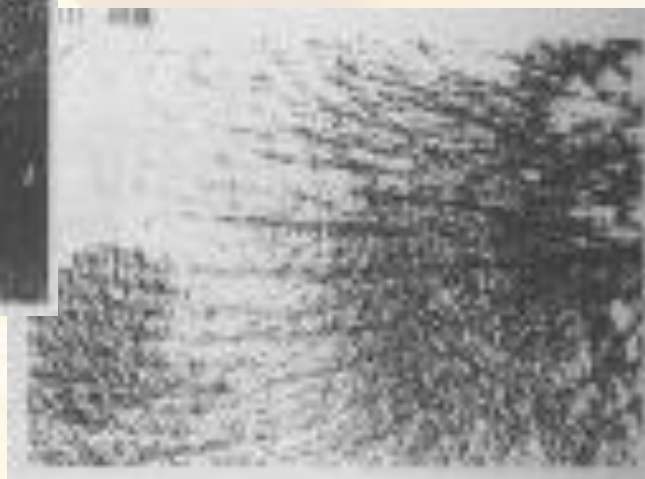
# 加齢による老化

## 年代別目尻のしわ

20代



40代



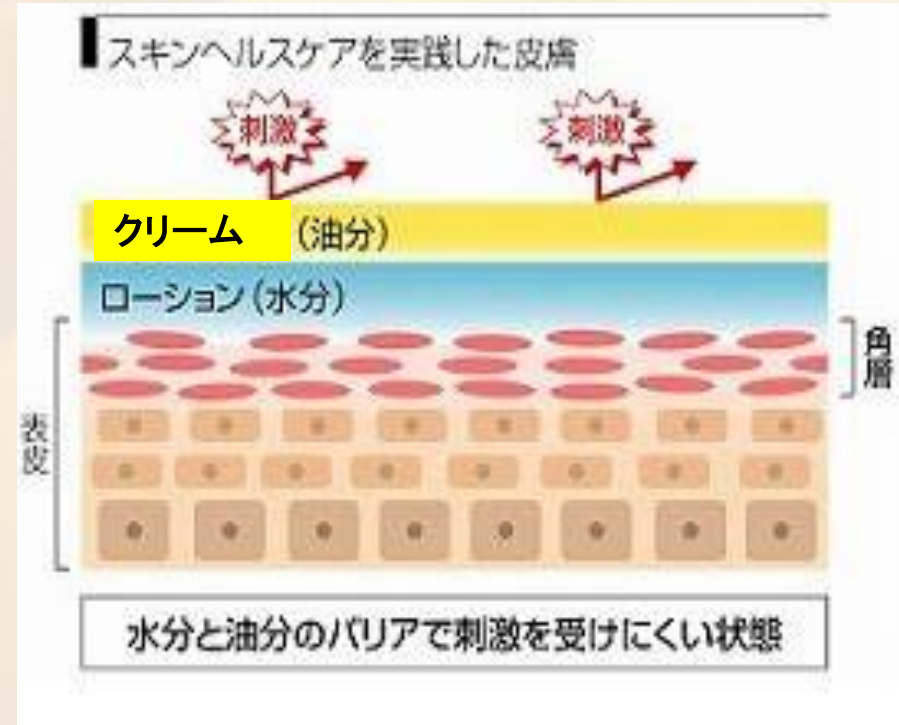
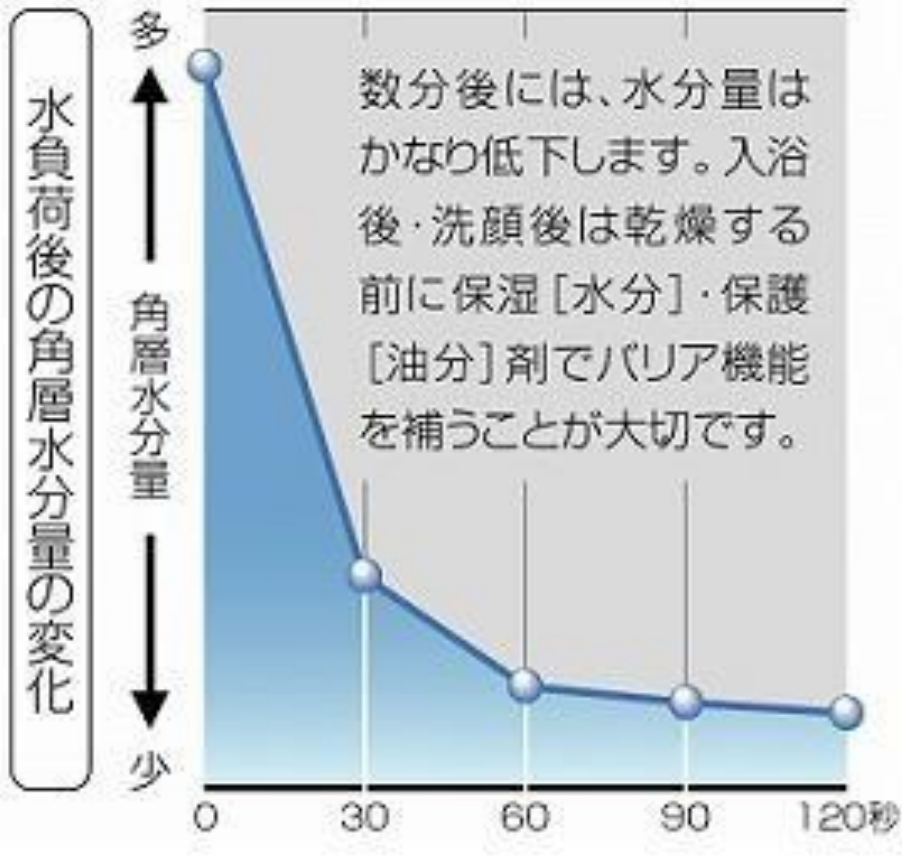
50代



カラスの足跡



# 保湿剤で潤いを




精製ツバキ油(アトピコスキンケアオイル)塗布の角層機能への影響  
-生体角層水負荷試験によるアトピコスキンヘルスケアオイルの保湿効果の評価-

六郷正和、田上八郎/東北大学医学部皮膚科学教室 (大島椿株式会社)

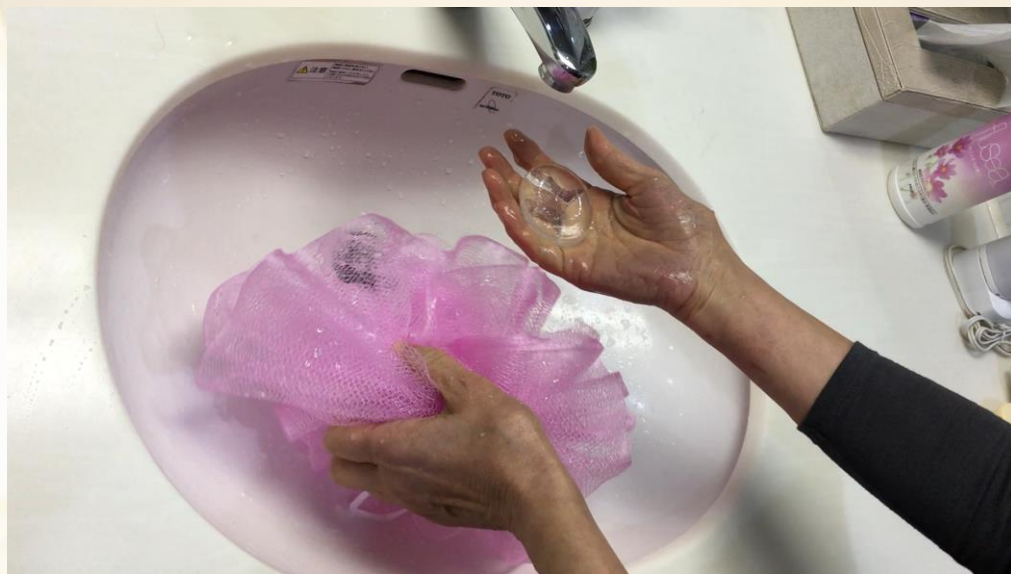
すぐ化粧水をつける。





お肌のお手入れを  
やってみましょう

# お肌のお手入れ ①洗淨



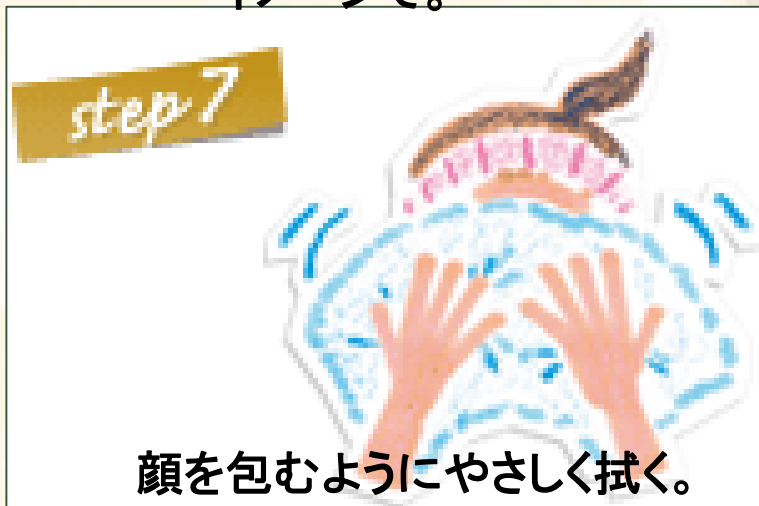
# 洗浄つづき



泡で顔を包むような  
イメージで。



十分にすすぎましょう。



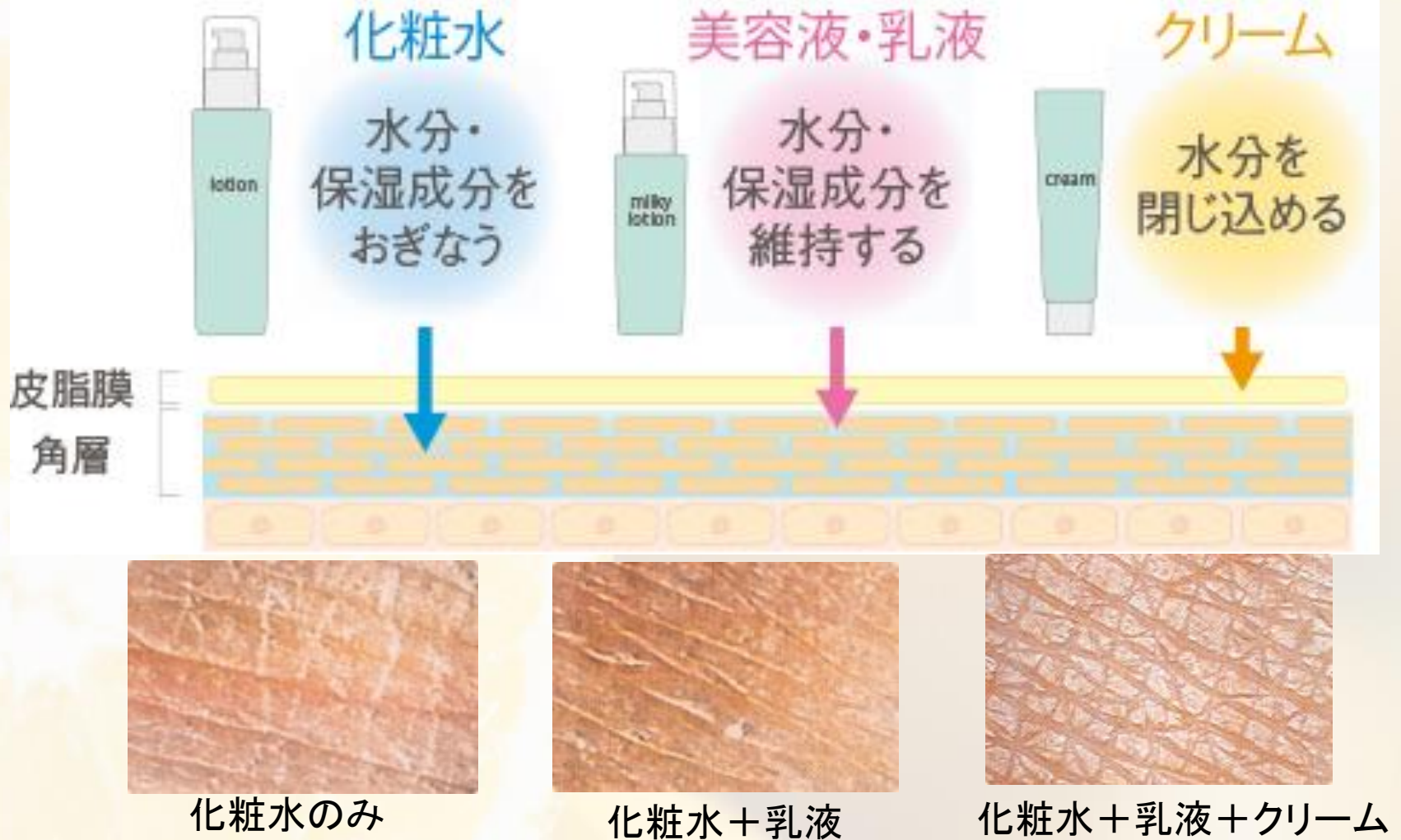
顔を包むようにやさしく拭く。



すぐ化粧水をつける。

# ②保湿

## 保湿剤の種類と役割



# ③サンスクリーン剤(日焼け止め)

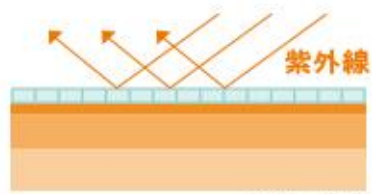


SPF (Sun Protection Factor ~50+)

PA (Protection grade of UVA +~++++)

## 紫外線散乱剤

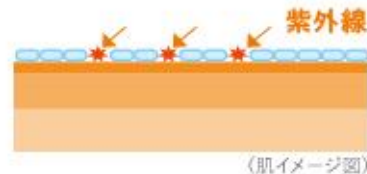
お肌の表面で紫外線を跳ね返します。



粉体表面で紫外線を反射・散乱  
物質の成分的变化はない


## 紫外線吸収剤

紫外線を熱エネルギーに変換し  
放出することで、お肌に届くのを防ぎます。



紫外線を吸収し、  
熱などのエネルギーに変換  
反応性が高い成分





皮膚科にいられた患者さん

# 2018/12/10受診 ヒリヒリ痛痒い



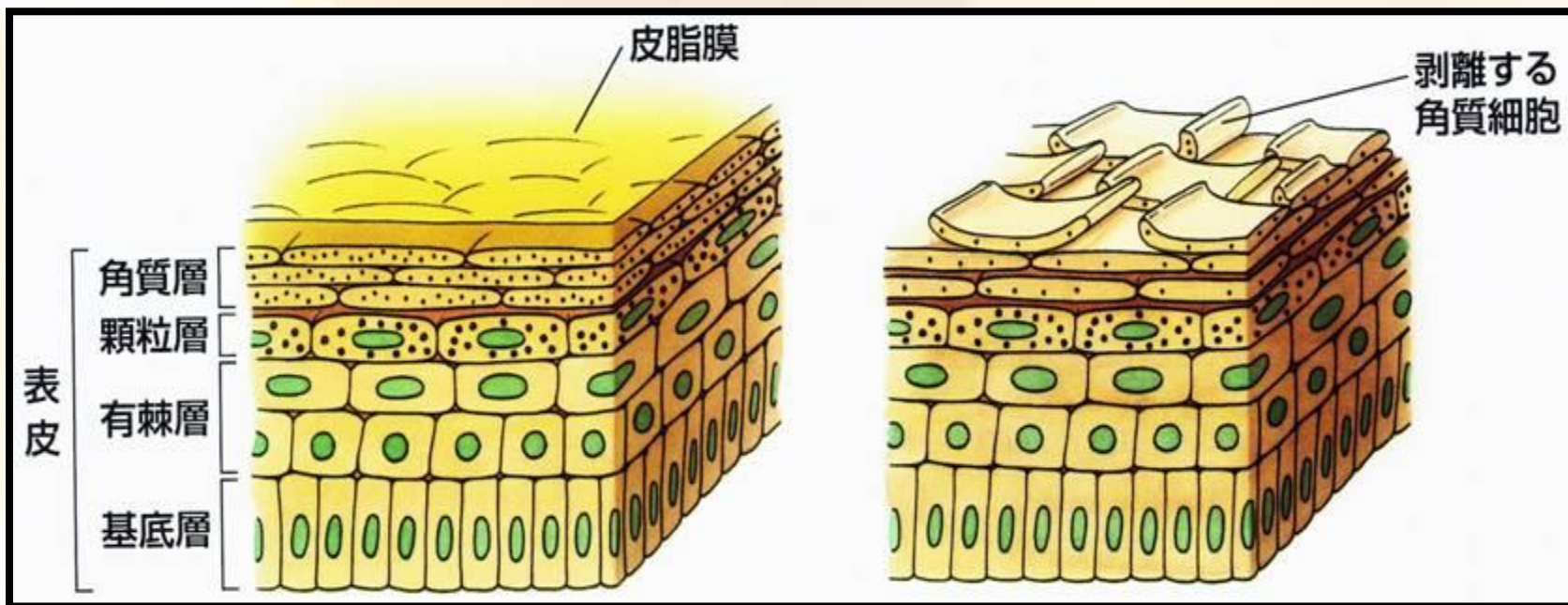
1日2回石鹼洗顔。保湿はオールインワンのみ使用。日焼け止めは夏だけ使用。

A:1日2回は洗いすぎ。石鹼で洗うのは1回までとする。化粧水・乳液・クリームを塗る。日焼け止めは1年中塗るように。

# 健康皮膚と乾燥皮膚(ドライスキン)

## 健康皮膚

## 乾燥皮膚



1日2回石鹼洗顔すると皮脂膜がとれて右のように皮膚のバリアが壊れる。  
乾燥気味の方は石鹼洗顔は1日1回までとするように。



# 2019/2/13受診 耳にカサカサ繰り返す



A: 耳にも保湿を！  
化粧水・乳液・クリームを  
耳や首まで塗るように

# 日々のスキンケアで美しい肌を

スキンケアの基本

①洗淨 ②保湿 ③遮光

## ■攻撃因子

洗いすぎ  
こすりすぎ  
空気の乾燥  
紫外線

## ■防御因子

泡立てて手で洗い  
保湿  
サンスクリーン剤

毎日、肌の補正が大事