

Beauty Monthly Topics

エステティック不変のテーマ“老化予防管理”



高齢化社会の日本、老化予防管理のスペシャリストとしてエステティックに注目が集まっています。そこで、今号では、“老化”についてまとめさせていただきます。各サロン様でのメニューづくりやお客様へのクロージングのお役に立てれば幸いです。

エステティックに求められる“老化”へのアプローチ

肌の老化 …シミ・しわ・たるみなど見た目の老化に対するアプローチやアドバイス

カラダの老化 …腸や内臓の老化、肥満などへのアプローチやアドバイス

“老化”は止まることなく誰しもに起こり続けるものです。単発的ではなく持続的なケアをすることで、“老化”を遅らせることは可能となります。

お客様の“老化予防管理”を永続的にまかされるサロンづくりと、お客様への打ち出しが、これからのサロン運営において重要と思われれます。

肌の老化について



◇肌の老化の原因

①紫外線によるダメージ(光老化)

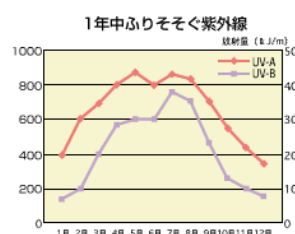
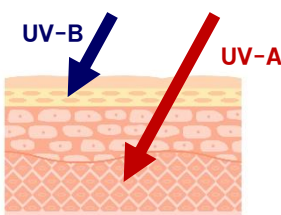
紫外線の長年浴び続けることで、シミ・しわ・たるみなどを引き起こしてしまいます。これを**光老化**といい、紫外線は肌に最も悪い影響を与える原因となります。紫外線には、UV-AとUV-Bがあり、波長が長いほど皮膚の奥まで入り込む性質があります。

UV-A

肌の真皮にまで到達し、肌のハリを保っているコラーゲンとエラスチンという2つの繊維を破壊する酵素を増やします。このため皮膚の弾力が失われ、しわやたるみの原因となります。

UV-B

肌の表皮に到達し、メラニンの生成を活性させます。シミの原因となります。また、間接的ですがコラーゲン繊維を壊すコラゲナーゼという酵素の働きを高め、しわの原因にもなります。

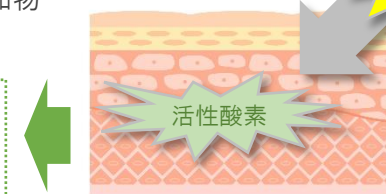


紫外線ケアは1年中必要となります。日焼け止めは老化予防管理の必需品です。最近では、飲む日焼け止めも注目を集めています。毎日塗るのが面倒という方にはもってこいです。

②細胞の酸化によるダメージ

金属同様に私たちの肌も錆びていきます。これを“酸化”といいます。これは、私たちの体内に取り込まれた酸素の一部が変化してきた活性酸素が原因です。紫外線やストレス、大気汚染に脂質や添加物の多い食生活などがこの活性酸素を発生しやすくします。

皮膚が酸化すると細胞にダメージを与え、真皮のコラーゲンなどを硬直化します。皮膚の弾力が失われ、老化が進みます。



紫外線
ストレス
大気汚染
喫煙
食生活

日常生活を送っている以上、こちらも避けては通れないものです。抗酸化力のある食事のアドバイスや化粧品を使ったトリートメントなどでケアしていきましょう。

肌の糖化度チェック

下の項目のチェックが多いほど、糖化が進行している可能性が大。

- お肌がくすんで、透明感がない
- 顔全体にハリと弾力がない
- 頬やあごがたるんできた
- 目尻のシワやほろい線が目立つ
- シミが増えた
- 口角が下がってきた
- 肌荒れや唇のカサつきが気になる
- 肌表面の角質が厚くなった
- 肌のキメが粗くなった

③肌の糖化

近年注目されている老化の要因の一つが“糖化”です。これは、たんぱく質と糖が結びついて起こる現象です。真皮にあるコラーゲンやエラスチンはたんぱく質でできています。糖と結びつくと固くなり、弾力性が失われます。さらに、糖化で生成される糖化最終生成には褐色化する特徴があり、肌のくすみの原因となり見た目の老けた印象につながります。

抗糖化の食事やサプリで日々の糖化予防が大切です。まずは、糖質の高い食事を制限すること。そして、抗糖化の食べ物としては、生姜やシナモン、クミン、お茶(緑茶)などがいいと言われています。

カラダの老化について

◇カラダの老化の原因

①腸、内臓の老化

腸は最大の免疫器官、腸の役割は大きく2つあります。

- ①栄養の吸収
 - ②害となる物質や細菌、ウイルスの除去 腸には免疫細胞が全体の60%存在
- 腸内環境を整えることは、健康的なカラダづくりに必須

腸といえば、有名なのが**乳酸菌**ですね。また、腸の浄化として話題なのがファスティングです。酵素ドリンクなどで無理なくファスティングするのが流行しています。酵素は腸の働きをサポートしてくれるので腸内環境を整えるのに最適です。



②肥満

肥満になると見た目が悪いだけでなく、糖尿病や高血圧、睡眠時間無呼吸症候群などの疾患になりやすいことがわかっています。若い頃は太りにくかった方も、加齢とともに基礎代謝も衰え、量を食べていなくても太ってしまうことがあります。

肥満とは？その指針となるのがBMIと体脂肪率です。

肥満度が高い方は要注意です。食生活の見直しはもちろん、代謝を上げるケアが大切です。

体脂肪率:市販の体脂肪率計で図れます。
BMI=体重[kg]÷(身長[m]×身長[m])

BMI指標:18.5未満 低体重/18.5~25.0未満 普通体重/25.0~30.0未満 肥満1度
30.0~35.0未満 肥満2度/35.0~40.0未満 肥満3度/40.0以上 肥満4度