IPSA

丸の内キャリア塾 なりたい自分をデザインする Marunouchi Career Academy

美的生命力
アップのためのスキンケアと、
さびないライフスタイル。

さびないカラダとスキンケアで美的生命力をアップ

年齢やストレスに負けず、いつまでも前向きに輝いていたい。
そんな願いをかなえるために、エイジングのメカニズムについて、
医学とスキンケアのスペシャリストにお話を伺いました。

©Set

医学博士
川田浩志氏

東海大学医学部内科准教授。海老名メディカルサポートアンチエイジングドック顧問。自ら本格的な健康生活を実践し、生活指導に定評がある。

1 老化と見た目の関係

見た目が若い人ほど健康で長生きの傾向が

――健康や美容を語る際に「さびる」という言葉をよく耳にしますが、どういう意味なのでしょうか。

川田　身体の酸化のことで、要は老化のメカニズムですね。代謝活動の中で活性酸素が発生し、鉄がさびるように身体もさびるのです。この活性酸素は身体に有益な面もあるのですが、過剰な酸化ストレスがかかると細胞が傷つき、臓器や組織の構造が劣化し、機能も低下するため病気や老化の原因になってしまうのです。

鈴木　肌においても酸化が老化をもたらします。イプサでは、美肌づくりの基本は新陳代謝を健全な状態に導くことと考えています。そして、新陳代謝のリズムを阻害する大きな要因は酸化であり、この酸化が「見た目の美しさ」に大きく関係することがわかりました(図1参照)。透明感や張り、艶などプラスの要因が多いほど美しい印象で、毛穴やかさつき、シワなどマイナスの要因が多ければ美しくは見えません。酸化はプラス要因を減らしてマイナス要因を増やし、結果として肌の老化を進めます。お肌をいつまでもすこやかに保つためには、適切なお手入れが重要ということです。

川田　抗加齢科学の立場からも、見た目が若い人ほど健康で長生きの傾向があるとわかっています。身体の中の若々しさは、外見にも反映されるものなのですね。

2 抗酸化で若々しく

「食事」「運動」「心」の三位一体でのケアを

――さびないために、毎日をどのように過ごしたらよいのでしょうか。

川田　身体の中も外もさびさせないために、まずは、過食をしないこと。最近、野菜や果物の色素、香り、苦味などのもとになっているファイトケミカルと呼ばれる化学物質が酸化ストレスを防いでくれることがわかりました。このような抗酸化作用のある食材を積極的にとるとよいでしょう。そして、酸化に対する防御能力を上げるために運動も重要です。また、心にストレスがかかると身体の中の酸化ストレスが増えます。「食事」「運動」「心」を三位一体でケアすることが大事だと思います。(図2参照)

鈴木　心の状態が安定していて気分が上がると肌の調子もよくなるという、内側からあふれる生命の美しさに我々は創業以来着目してきました。今、川田先生のお話を伺って、やはり「肌」と「心」は無関係ではないんだなと改めて思いました。

――肌老化を少しでも遅らせるために、いつからケアに取り組むべきなのでしょうか。

鈴木　年齢を問わず、不安を感じたときがエイジングケアのタイミングです。「お肌の曲がり角」を感じるタイミングは3回あることが調査でわかりました。1回目はシミや毛穴が目立ってくる30～35歳頃、2回目はほうれい線に気づく35～40歳です。さらに今回発見したのは1回目の前に20代が感じる「勘違い曲がり角」があるということです。これは実際には衰えていないが10代の頃と比べると衰えたと感じる現象です。実際に20代で老化不安を感じている人は96%も。思ったよりも多くて驚きました。肌の老化への関心が、かなり早期化しているというのが実感ですね。でも、曲がり角を感じたときに放置せず、年代に合わせたケアをすることで今の肌の状態を維持することはできるので安心してほしいですね。

図1
肌状態と見た目の美しさの関係

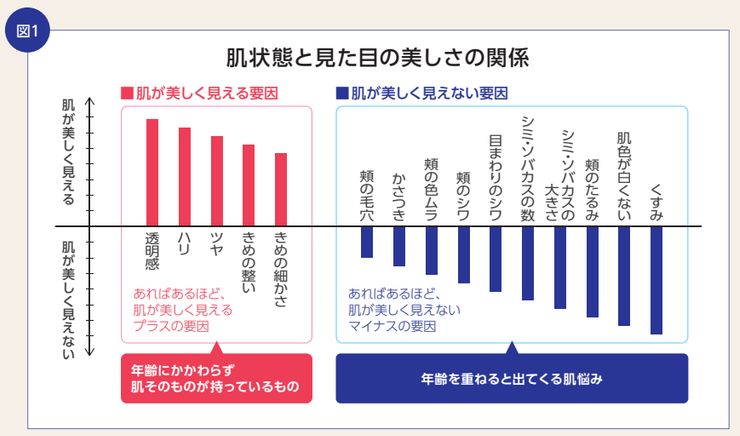

図2
さびない生活習慣

3 さびないライフスタイルの始め方と続け方

自分に関心を持ち、心と身体に自己投資を

――自分に適したスキンケア法を知るにはどうしたらよいでしょうか。

鈴木　まずは、自分の肌状態を知ることが重要です。季節や環境によって肌のコンディションは変わります。身体の健康診断のように肌測定も定期的に行ってほしいですね。イプサでは肌測定器(イプサライザー図3)で、水分量やメラニン量、酸化の度合いを測ってアドバイスを行っています。エイジングケアといっても、20代の方と年を重ねた方では異なります。世代にふさわしい適切なお手入れをしっかり行っていただきたいというのが我々の願いです。

川田　抗加齢医学的にも「健康の曲がり角」はあると個人的には感じています。個人差はありますが、女性は30代前半、男性は40代前半くらいですね。おそらく世代的に職場をはじめ生活環境の変化が起きる時期なのだと思います。新しい生活ペースはそれなりにストレスがかかるもの。うまく適応できないと心にも身体にも害を及ぼします。環境の変化が起きるときは要注意ですね。

――さびずに、いつまでも若々しく輝き続けるためのコツを教えてください。

川田　まずは自分に関心を持つということ。そして日記のように、食べたもの、歩いた歩数や距離、睡眠時間、感じたことなどをメモに書いてみてください。忙しいときこそ書くことで、自分のペースに戻れて体調も整うものです。自分自身の心と身体の将来に、ぜひポジティブな自己投資をしてほしいですね。

鈴木　自分自身を知り、過不足ない適切なケアをすることです。忙しいときにこそ、自分を振り返る時間としてスキンケアをうまく活用していただきたいですね。外見のケアで美しくなれば、心も健康になります。これこそポジティブな自己投資の多大なリターンだと思います。

図3

肌測定器(イプサライザー)を使って、
キメ・水分保持力・皮脂分泌力など、肌の持つ潜在的な力を測り、
個々の肌状態に合ったスキンケア、メーキャップをカウンセリング

イプサ　http://www.ipsa.co.jp/

イプサ社長
鈴木ゆかり氏

1985年に慶応義塾大学卒業後、資生堂に入社。2011年よりイプサブランドマーケティング企画部長を務め、14年4月より現職。

この紙面に関する感想をお寄せください。抽選でプレゼントを差し上げます。
詳しくは右記のURLをご覧ください。▶http://adnet.nikkei.co.jp/