

報道関係者各位

2017年9月29日(金)

たる研通信 vol. 47

～ ドクターシーラボ『顔のたるみ研究所』がお届けするニュースレターです ～

医師が答える！

“秋枯れ肌”回復のカギは「血管」だった！！



9月も残すところ、あと少し。「秋冷え」という言葉もあるように秋も次第に深まり、ひんやりと肌寒い日が増えてきました。夏に比べて過ごしやすいこの時季ですが、身体が冷えることで、様々な肌トラブルが起こる季節でもあります。「冷え」といえば、血流が滞っていることが大きな原因のひとつ。

そこで、今回は皮膚科領域の先端医療や最新の成分に精通した美のエキスパートであるシロノクリニック 城野親徳総院長のインタビュー「肌の老化と血管の関係」「血管の回復について」「血流促進方法とは」をもとに、肌老化に大きく関わる血管ケア方法をお伝えします。

アンケート調査結果

(調査概要:WEBアンケート調査/20~59歳女性434名/調査期間:2017年9月20日(水)~21日(木))

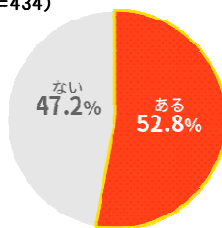
■ 2人に1人が秋口に血行の悪さを実感していた! ?

まず、秋口に血行の悪さを感じることもあるかを調査したところ、2人に1人の人が「ある(52.8%)」と回答。気温が次第に下がるこの時季は、身体の血のめぐりが滞りがちになります。それを実感している人は多いようです。

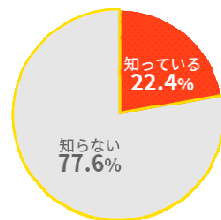
次に、秋口の血行の悪さは血行促進(血管ケア)をすることで改善できることを知っているかという問いでは「知らない(77.6%)」が8割弱という結果に。

続いて、この質問で「秋口の血行の悪さは血行促進(血管ケア)をすることで改善する」ことを「知っている(22.4%)」と答えた人に向けて、血行促進をすることで顔や身体へ具体的にどのような効果が現れるかを聞きました。その結果、「冷えにくくなる(76.3%)」「むくみにくくなる(76.3%)」という回答が集中。身体に起こる、血行促進の効果は多くの人に認識されているようです。一方、「肌がたるみにくくなる(11.3%)」と答えた人は少なく、肌に対しての効果はあまり認知度が低いことがわかりました。

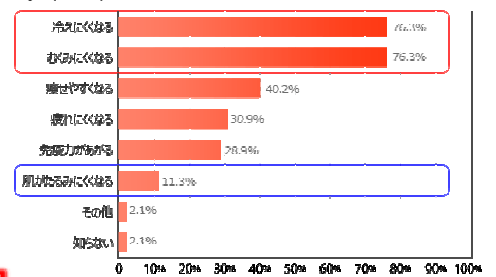
Q1. 秋口に血行の悪さを感じることはありますか? (n=434)



Q2. 秋口の血行の悪さは血行促進(血管ケア)をすることで改善することを知っていますか? (n=434)



Q3. 血行促進(血管ケア)をすることで、顔や身体へ具体的にどのような効果があるか教えてください。(n=97)

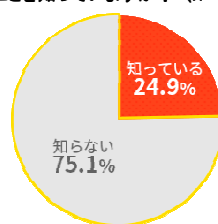


■ 衰えた血管が回復することを知っている人は、わずか24.9%!

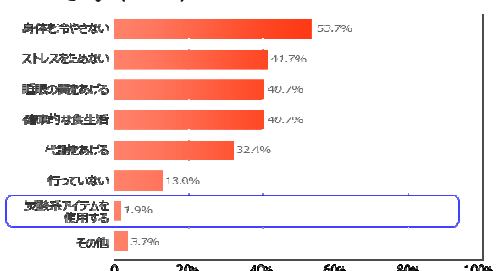
血管は加齢により機能が低下するといわれていますが、衰えた血管はケア次第で元に戻るもの。そこでそのことについて知っているか調査したところ、なんと75.1%の人が「知らない」と回答し、「知っている」と答えた人はわずか24.9%でした。残念ながら多くの人が血管の衰えは元には戻らないと思込んでいるということがわかります。

さらにこの質問で「知っている」と答えた24.9%の人に、具体的な血行促進(血管ケア)の方法について聞きました。すると、「身体を冷やさない(53.7%)」、「ストレスをためない(41.7%)」など、日常生活の中で意識的に行う対策が上位を占めています。一方で「炭酸系アイテムを使用する(1.9%)」という選択は少なく、アイテムを使用したケアを取り入れている人はごく少数だということがわかりました。

Q4. 衰えた血管はケアをすることで元に戻ることを知っていますか? (n=434)



Q5. 血行促進(血管ケア)として行っているものを教えてください。(n=108)



血管不良は肌トラブルの元! たるみを回避する効果的な対策は次頁へ▼

血行不良はどうして起きる？そもそも血管ってなに？

血行不良のメカニズム

冷えによる体温低下防止で血流減に。

血行不良の原因は様々ありますが、この時季は急に空気が冷え、身体は体温が下がらないように熱を保とうとします。そこで交感神経が活発に働き血管を縮ませることで血流の量を減らして放熱を抑えようとした結果、血行が停滞するのです。これがいわゆる血行不良の原因です。

さらに、身体が冷えると血中の脂肪分が固まり、血がドロドロ状態に。結果、血液の流れがより遅れるという悪循環に陥ってしまいます。

血管の種類

(1)動脈 (2)静脈 (3)毛細血管

血管は3種類。「動脈」は心臓から送り出される血液で身体中に必要な酸素や栄養素を運んでいます。

「静脈」は老廃物を回収する役割や、血液を活動量に合わせて循環させるために貯蔵する働きを担っています。

そして「毛細血管」は動脈と静脈をつなぐ細い血管で、体中を網目のようにめぐり、酸素や栄養素、老廃物の受け渡しを行っています。実は、毛細血管は人間の血管の99%を占め、人体最大の臓器ともいわれています。

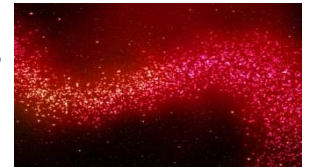
このなかでも肌に影響を与えるのは毛細血管。肌は身体の中なかで一番外側にある組織のため、毛細血管の状態がダイレクトに反映されるのです。



血行不良とたるみの関係

この時季、冷えにより血行不良が起こると毛細血管の働きが低下しターンオーバーが乱れ、肌にとって必要な酸素や栄養素が十分に行き渡らなくなります。そして、肌は新陳代謝が鈍くなりコラーゲンやエラスチンなどハリや弾力を司る線維の生成が阻害され、結果的にたるみに繋がってしまうのです。つまり、たるみのない美肌には、酸素や栄養素を細胞のすみずみに届けてくれる毛細血管の働きが必要不可欠！

しかし、その毛細血管は年齢とともに徐々に消失し、その機能は衰えていきます。そして血管がなくなったように見えることがあります。これは血管の「ゴースト化」ともいわれる現象です。「美肌を保つ血管がゴースト化だなんて！」と思われた方も、ご安心ください。実は、このゴースト化した血管は、ケア次第で再生できるのです！



血行不良対策

炭酸ケア

炭酸が肌に浸透すると血中の二酸化炭素濃度が高まります。すると肌は酸素不足と錯覚し、より多くの酸素を運ぼうとして血管が拡張し、結果、血流がスムーズに。そして、酸素や栄養を細胞のすみずみまで届けることができ、滞っているターンオーバーを促すことができます。



血行促進成分 配合スキンケア

血行を促進するには、代謝を上げる美容成分「ヒハツエキス」！ヒハツとは、東南アジアに分布するコショウ科の植物です。インドでは身体を温めるものとしてアーユルヴェーダで用いられていたそう。さらにアンチエイジング効果もあり、化粧品やサプリメントで手軽に取り入れることができます。



入浴と適度な運動

リラックスしやすく血流を改善するのに良い38～40度のお湯に30分ほどゆっくり浸かることが効果的とされています。また、毎日の生活の中で簡単なストレッチを取り入れたり、歩量を増やしたりすることも血行を良くする対策のひとつ。些細なことから始めて身体全体のめぐりを良くしましょう！



※こちらの特集詳細は、「顔のたるみ研究所」へ！
<http://www.tarumi-labo.com/special/2810/>

顔のたるみ研究所

検索

お問い合わせ先：(株)ドクターシーラボ 宣伝部 広報グループ
TEL:03-6419-2508(直通) FAX:03-6419-2550 info@tarumi-labo.com
顔のたるみ研究所担当：高江洲(たかえす)・伊尾知(いおち)