

# 肌について

## 肌の構造

肌は表面側から見て、1表皮・2真皮・3皮下組織の3つの層からできています。

### 1. 表皮

一番表面にある表皮の厚さは0.2mmで表面側から「角質層・顆粒層・有棘層・基底層」という4層からできています。

「あの人の肌、キメが細かくてきれい！」という時の「キメ」とは、この表皮の表面にあるくぼみ（皮溝）と盛り上がり（皮丘）でできた凸凹のことを指します。

キメの整った肌...皮溝が浅い

皮丘が小さく均一

毛穴が小さい

キメが粗い肌...皮溝が深い

皮丘が大きく不揃い

毛穴が大きい

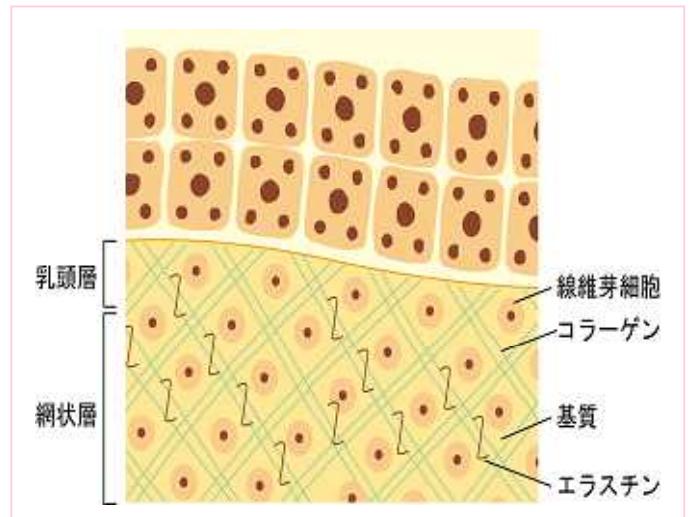
### 2. 真皮

真皮を形作っているのが**コラーゲン**線維（**膠原線維**）と**エラスチン**線維（**弾力線維**）です。

ロープ状の**コラーゲン**がネット構造を作り、それを弾力性に優れた**エラスチン**がサポートして**表皮**を下から支えています。

**コラーゲン**線維と**エラスチン**線維のネット構造のすき間を満たしているのが**ヒアルロン酸**などの**ムコ多糖類**からできたゼリー状の**基質**で肌に潤いと柔軟性をもたらしています。

これら肌のハリや弾力、潤いの元である、**コラーゲン**・**エラスチン**・**基質**を生み出しているのは、「**線維芽細胞**」という細胞で、**真皮**に点在しています。



### 3. 皮下組織 脂肪をつくり蓄えている部分

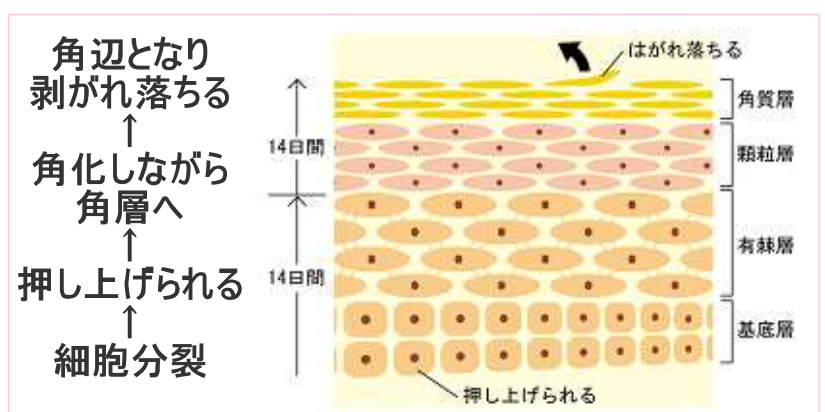
外からの衝撃を和らげて体の内部を守ったり、体温を保つための断熱材のような働きがあります。

## 肌の新陳代謝

表皮の最下層の基底層で細胞分裂が行われ、ここで増えた細胞がしだいに上の層へと押しあげられていきます。

約28日で表面に達し、しばらくそこにとどまった後、垢となってはがれ落ちます。

これを**ターンオーバー**といいます。



新陳代謝が遅れると、古くなった角質がうまく剥がれ落ちにくくなり、お肌の表面がザラツキを起こし、くすみの原因となります。メラニン色素が肌の内部に残ってしまい、しみの原因となります。

## 紫外線とメラニン・シミの関係

紫外線のお肌への「害」で一番気になるのは、メラニン色素生成への作用ですね。こんなもの出来なければいいのに！！と思いますが、実はそうもいかないのです。メラニン色素は浴びてしまった紫外線からお肌を守るという大切な役割があるのです。

メラノサイト（表皮の基底細胞の間にあり、メラニン色素を作り出す細胞。基底細胞10に対し1の割合で存在する）から放出されて表皮細胞に入り込んだメラニン色素は、肌に入ってきた紫外線を吸収し、紫外線による炎症を防止して、細胞が痛むのを防ぎます。

そしてメラニン色素入りの表皮細胞がターンオーバーで剥がれ落ちると、肌は日焼けする前とほぼ同じくらいの白さに戻ります。

その生成と、排出のバランスが崩れると、シミができてしまう...という訳です。

紫外線を浴びると肌はさまざまな反応をし、ダメージを受けます。

しっかりと、紫外線対策をする事が重要です！



1年のうち4月～9月が紫外線の強い時期です。

1日のうち午前10時～午後2時頃までが紫外線の強い時間帯で、ピークは正午前後です。

ちょっとのお買い物や、洗濯物を干す時など、うっかり日焼けに注意しましょう。

## 乾燥による肌への影響

私たちの肌の潤いは、皮膚の一番外側にある角質層の働きによって保たれています。

ふんわり柔らかい潤った肌や健康でつややかな肌は、角質層の細胞にアミノ酸などの天然保湿因子（NMF）が豊富に含まれ、細胞と細胞をつなぐ細胞間脂質（セラミド）が水分をしっかりとキープしています。

さらに汗と皮脂が混ざり合ってできた皮脂膜が角質層にフタをして水分が蒸発するのを防いでいます。

乾燥した空気にさらされることなどで、角層の水分が奪われて乾燥肌となってしまいます。

## 肌への影響→

- ・角層が肥厚して、古い角層細胞がはがれにくくなり、肌がくすんできます。
- ・キメが粗くなり、肌がガサつき、外部の刺激が進入しやすくなります。
- ・目や口の周りに小ジワができてやすくなります。

## 美しい肌を作るため生活習慣影響

Point1：汚れを落とす 潤いを与える 潤いを保つ

アピス乙肌シリーズ

クレンジングオイル



泡洗顔フォーム



ローション



スキンケアクリーム



ファンデーションをつけて一日過ごした肌は、外気の汚れと汗などの分泌物が混ざり合い複雑な汚れになっています。汚れをそのままにしておくと、シミ、くすみ、ニキビなどの原因となる為、しっかりメイク落としで落とします。

そして、洗顔フォームで水溶性の汚れを落とし、肌を清潔にします。

洗顔後の肌は皮脂膜がとれて無防備な状態ですので、スキンローションで水分を与えます。

そして、乳液、クリームで角層にたっぷり潤いを与えながら、肌の表面に膜を作り、水分の蒸発を防ぎます。

## Point2 : インナービューティーを整える

### 食生活

外側からのスキンケアが一番表側のたった 0.2mm程度しかない表皮の部分にしか働きかける事しかできません。表皮の下の真皮の部分には外側からのスキンケアは行き届かないのです。

この真皮部分にはお肌のハリと潤いに関わる細胞があります。

健康な肌細胞を作り、**ターンオーバー**をスムーズに行うためには、毎日3食、栄養バランスのとれた食事を摂る事が大切です。

また、摂りきれない栄養素はサプリメントで補いましょう。

ビタミンC

ビタミンBコンプレックス

アピスコラーゲン



### 睡眠

細胞分裂を促す成長ホルモンは睡眠中に分泌されます。

午後10時から午前2時の間が肌のゴールデンタイムといわれるのはその為で、皮膚の再生は睡眠時が最も盛んに行われます。

毎日、十分な睡眠をとる事が大切です。

### 快便

便秘は体に不必要な物をため込むことになり、ニキビや吹き出物の原因となります。

また、腸内がきれいだと栄養をしっかり体内に吸収し、悪いものは体外に排出して体の中から元気になります。

腸内美人になりましょう！！

### 適度な運動

適度な運動は全身の血行を良くし、肌の新陳代謝を高めます。

筋力が低下すると腸下垂になり、便秘や下痢の原因となります。

適度な運動で、筋力アップをしましょう。

<参考サイト>

ナチュラルウェブ

<http://www.naturalweb.co.jp>

読んで美に効く基礎知識

<http://cosme-science.jp/index.html>