



Dr. 亀山のトータルビューティ・コラム 美しい肌は女性の心を豊かにします!

第37回 毛穴撲滅大作戦<その1>

毛穴の開き、赤ら顔、そしてにきび、それはあなたが頑張っている証拠 : 毛穴抹殺のカギはストレス抹殺

青山ヒフ科クリニックに来院される患者様の悩みで一番多いのは毛穴の開き、そしてニキビです。またある雑誌の報告でも女性の肌の悩みで一番多いのは“毛穴”とのこと(図1)。これはストレスフルな現代社会で、女性が男性と同様にバリバリ仕事をして、交感神経のスイッチが入ったままになって、ストレスによりバトルホルモンである男性ホルモンが増えまくった結果です。皮脂の分泌は体質やストレスによって増加します。

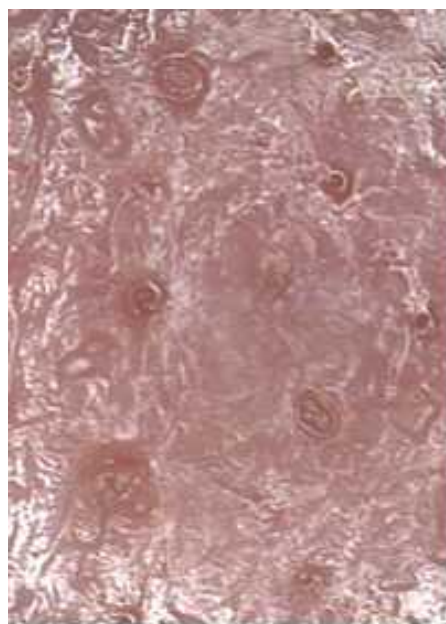


図1) 開いた毛穴



図2) 毛穴が開くメカニズム

そして皮脂腺の周囲にあって、毛穴を取り巻くコラーゲンはストレスや加齢により減少してしまうのです。そして毛穴の出口の部分が漏斗状にへこんで、キメがないざらざらした肌になってしまうのです(図2)。



Dr. 亀山のトータルビューティ・コラム 美しい肌は女性の心を豊かにします！

第37回 毛穴撲滅大作戦<その1>

毛穴の開き、赤ら顔、そしてにきび、それはあなたが頑張っている証拠 : 毛穴抹殺のカギはストレス抹殺

開いた毛穴を閉じるにはどうしたらいいのでしょうか？皮脂の分泌を抑えて、毛穴の周りにあるコラーゲンを増やしてあげればいいのです。具体的には、ストレスを減らし、男性ホルモンを低下させて、コラーゲンを作る細胞の代謝を上げて、ギュッと毛穴を引き締めてあげればいいのです。そうです、高濃度ビタミンCを中心としたスキンケアやイオン導入だけでなく、ストレスを減らすことがキポイントなのです(図3)。体の外側からのスキンケア、そして内側からのメンタルケアの両方が大切なのです。

そして仕事とは軽度のバトルモードが長期間継続するものです。いらいらしてもニコニコしなければならない、疲れたからもう帰りたくても帰れない、睡眠も充分に取れない。仕事とは他の生物がけっしてしない、ストレスの元なのです。ではこのストレスを解消するには、どうしたらいいのでしょうか？

それはサプリ、入浴、運動などで交感神経のスイッチをオフにして、リラックスしたときに優位となる副交感神経をオンにすることなのです。私の場合、毎朝、副交感神経を優位にする儀式をしています。そうすると診療の最中に、緊張しながらレーザーの照射を行いながらも、リラックスして患者様とお話できるようになるのです。



図3) 毛穴を閉じる

Dr. 亀山のトータルビューティ・コラム 美しい肌は女性の心を豊かにします！

第37回 毛穴撲滅大作戦 < その1 >

毛穴の開き、赤ら顔、そしてにきび、それはあなたが頑張っている証拠 : 毛穴抹殺のカギはストレス抹殺

我々の体は交感神経、副交感神経というふたつの神経により自動的にコントロールされています(図4)。二つの神経を合わせて自律神経といいますが、この神経のバランスをとる事が、肌だけでなく、全身の状態を改善するのです(図5)。肌は心の鏡です。心のケア、体のケアを万全にすることでより美しい肌が手に入ります。ではどのようにしたらストレスを抹殺できるのでしょうか？

そのカギのひとつがビタミンCなのです。ビタミンCを大量に摂取することで、ストレスの指標であるステロイドホルモンのレベルは低下します。また喜びの時に分泌される脳内麻薬であるエンドルフィンのレベルが上がることは、私が世界に先駆けて発見しました。ビタミンCを中心にしたストレス抹殺法については、それは次回のコラム[老化撲滅大作戦その8](#)で具体的にお話します。実はストレスを抹殺することは、毛穴を閉じて、より美しい肌を実現するだけでなく、より素晴らしいアンチエイジング作用を発揮するのです

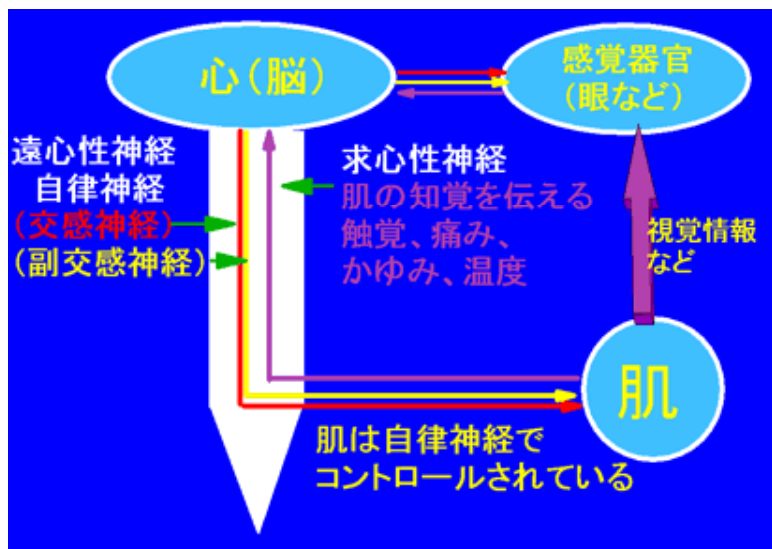


図4) 肌と自律神経

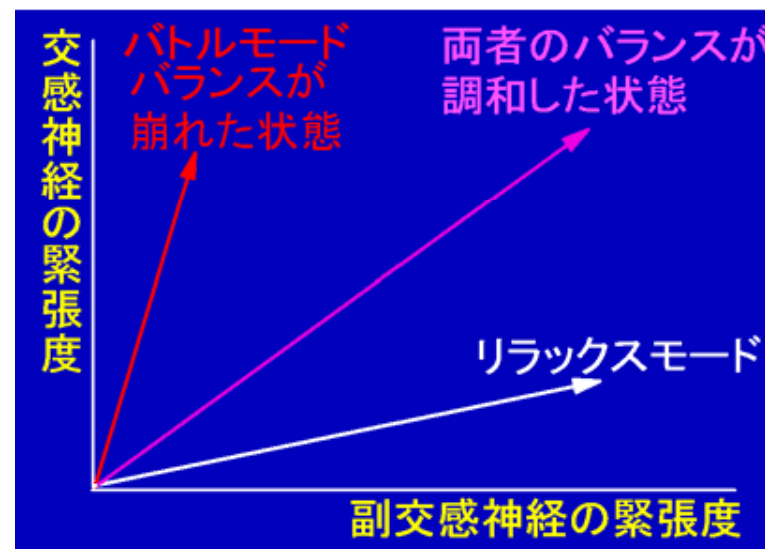


図5) 自律神経のバランス