

肌の乾燥が気になるこの季節。今回の「メタボリックバスターズ プロの人・匠の人」は、美容や肌の知識に関する本の執筆もされている、よしき皮膚科クリニック銀座院長の吉木伸子先生を訪ねた。「肌荒れを例にすると、化粧水や石鹸が自分に合わないんじゃないか、空気が乾燥しているからんじゃないかなど、外的なものに原因を求める人が多いんですけど、もちろん関係あることもあるんですけど、肌は内臓を映す鏡」と言います。便秘になればニキビがでるとか、胃の調子が悪いと口内炎ができる、疲れが溜まると顔色が悪くなるなど、色んな身体の中の現象を鏡のように映しているのが肌なんです。だから、肌だけを化粧品などで綺麗にしようと思ってもうまくいきません。身体の中から綺麗にしていかなければならないんです。まずは、寝不足じゃないかなど、生活習慣を考え直さなければ本質的に肌の改善には繋がないこともあります。悪い生活習慣が長い間蓄積された結果が、肌表れてくる。一番大切なのは睡眠ですね。」と語る、吉木先生。

前からだから、肌荒れと寝不足は関係ないというように、ごく最近のことに原因を求めた人が多いが、実は何年も前から悪い生活習慣が蓄積されて、肌表れてくる、そして目に見えて表れてしまったら虫歯と同じで、元の状態に戻すのは、大変なので、生活習慣を日頃から気をつけ、その中間違っている部分に気づくことが大切だという。そう聞くと自分の生活を改めて見つめ直したくなる。肌にとって、一番大切だという睡眠のポイントは何なのだろうか？

「現代人の生活習慣だと、平日は睡眠不足で週末に寝溜め、というパターンが定着している人が多いですね。身体の疲れは取れているつもりなんだけれども、肌とか内臓の修復や再生は、ほとんど寝ている間に行われています。だから、平日の寝不足というのは色んなツケがちよつとずつ溜まっていることになるんです。陽が沈んだら寝て、明るくなったら起きるというのが、動物としての本能。本来人間は、21時くらいに寝るようになってきているんです。その方が健康には良い。しかし、大人は21時に寝るわけにはいけないので、だいたい0時くらいまでに眠れば、肌や身体にそれほど大きな悪影響

身体の中から綺麗に

# 肌に一番大切な睡眠

悪い生活習慣が長い間蓄積された結果が、肌表れてくる



吉木 伸子 (よしきのぶこ)

横浜市立大学医学部卒。慶応義塾大学病院皮膚科学教室に入局。その後、レーザークリニック、米国オハイオ州クリーブランドクリニック形成外科、漢方診療所などでの研修を経て、よしき皮膚科クリニック銀座開業。主な著書に「からだ想いさんの うるおい美肌ケア」(株式会社アスペクト刊)、「カン違い矯正美肌乙女塾」(株式会社ベルシステム24刊)、「間違いだらけのスキンケア ほんとうの美肌づくりのコツはシンプルだった!」(株式会社ソフトバンククリエイティブ刊) などがある。



は出ないと考えられています。深夜1、2時くらいに寝るとい生活を送っていると、必ずいつか肌に出てくる。今までの蓄積です。生活習慣を変えても今すぐに肌が良くなるということではありません。何年間も蓄積したものは、やはり同じくらいの年月を本当は要するんですけど。それは地道に改めていくしかないですよね」と語る吉木先生。

「寝不足や食生活の乱れなども、若ければ抵抗力があるが、年を重ねていくにつれ、寝不足などが肌にはつきりと出てくるという年齢的なこともあるという。特に女性の方だと、化粧のりが悪いと自覚される方も多く、この、気づくということが大切なのだ。また、睡眠不足ともうひとつ気をつけなければならぬのが紫外線だ」という。

「肌老化の65%くらいは紫外線が原因と言われています。そして35%くらいが内的な要因。内臓からくる老化や、自然老化と言われているもの。女性が、美白と言って、日傘や手袋、日焼け止めクリームなど、紫外線対策を実践してらっしゃいますけど、紫外線対策を本当にできている人は少ないんです。完璧にできている人と

今までの蓄積ですから、生活習慣を変えればすぐに肌が良くなるわけではありません。同じくらいの年月をかける、地道な生活習慣の改善と継続が大切。



「いったら、10人に1人くらいしかいないんですよ。日々の生活紫外線、通勤している間に少しずつ当たってしまっている紫外線が積み重なっていわゆる「光老化」に繋がっていくんですが、ただ、毎日毎日、少しずつ日焼けをしていても、自分自身の実感としてはわからないんですね。それが実際に老化として表れてくるのが、5年後や10年後。シミが気になってくるのは40代くらいなのですが、その頃になって、紫外線対策ができ

ていなかったと気がつくんです。やっぱり、正しいケアの仕方、睡眠の大切さなどの知識を持つことです」と語る吉木先生。

肌のことを考えるときにも、生活習慣を含めた健康を考える必要があること、木を見て森を見ずではないいけないこと、正しい知識を持って慣れてしまっている自分の間違った生活習慣に気づくこと。正しい知識を持ち、間違いに「気づき」、地道に改善する、ということの大切さを感じた訪問となった。