

肌トラブル 原因は“水不足”かも？

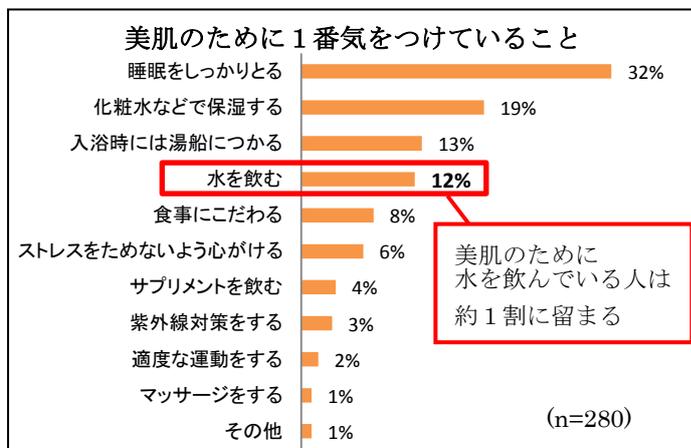
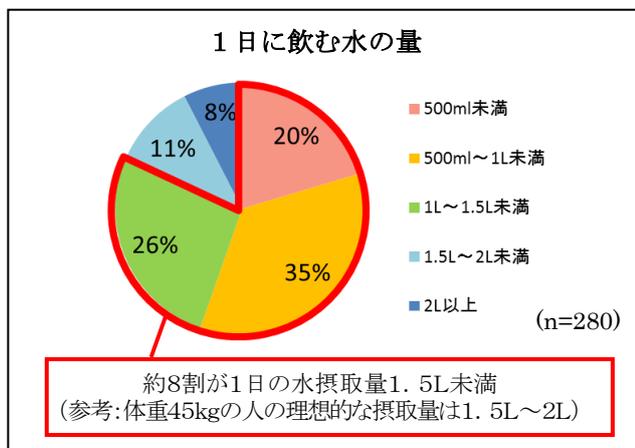
ターンオーバーを促して美肌を作る！皮膚科医が教える“水”の飲み方 約8割の人が“水不足”の可能性！肌のゴワつき、くすみを解消する「水を飲む」スキンケア

三菱レイヨン株式会社(本社:東京都千代田区、社長:越智仁)のグループ会社である、浄水器、医療用水処理装置の販売を行う三菱レイヨン・クリンスイ株式会社(本社:東京都品川区、社長:池田宏樹 以下、当社)では公式サイト(<http://cleansui.jp>)にて“水のことをもっと学んで、毎日の生活をより賢く”をテーマに、水にこだわったライフスタイル情報を発信する「クリンスイ アカデミー」を開設しています。

■「1日の水摂取量1.5L未満」の人が8割！水摂取への意識の低さが明らかに

季節の変わり目は、かゆみや吹き出物など「肌」のトラブルに悩まされる方も多いのではないのでしょうか。当社が実施した意識調査^{※1}によると、「肌の乾燥を1番感じる」のは12月～2月の冬の時期であると答えた人が89%と最も多く、冬は肌トラブルに要注意な時期であることが分かりました。また、冬の間に1番感じる肌の悩みとしては「肌のゴワつき」が最も多く、「乾燥して白く粉をふいてしまう」といった声もみられました。

こうした肌トラブルは「ターンオーバー」の乱れが原因の1つとなっていることがあります。正常なターンオーバーに必要なのは“水を飲む”ことですが、調査では多くの人が「水不足」になっている可能性が明らかとなりました。たとえば、体重45kgの人は1日に1.5L～2L程度の水の摂取が理想的ですが、今回の調査では、約8割が1日の水摂取量1.5L未満となっています。また、「美肌のために気を付けていること」として「水を飲む」を挙げた人は全体の12%に留まり、水を飲むことへの意識の低さも明らかとなりました。そこで今回は、肌の調子をアップして春を迎えるための、皮膚科専門医 平田雅子氏が教えるターンオーバーを促し美肌を保つ“水の飲み方”をご紹介します。



■肌がトラブル続いたら ターンオーバーの乱れに着目！

💧 見えないところで細胞は入れ替わっている！

例えば、擦り傷が数日経てば治るのは、休むことなく新しい細胞と古い細胞が入れ替わり続けているから。それが「新陳代謝」と呼ばれる、からだの基本的な活動です。新陳代謝が滞ると、からだから老廃物をうまく排出することができず、怪我や病気が治りにくい、疲れが抜けないといった不調が起きやすくなります。

💧 「内側から」のスキンケアとは

もちろんこれは肌も例外ではなく、くすみやシミなどの「肌の乱れ」は、新陳代謝(ターンオーバー)の不全が原因となっていることが少なくありません。肌の乱れを整えるためには、洗顔や化粧水などによるスキンケアも大事です。でも、せっかく毎日一生懸命ケアしても、内側が健やかでなければ肌トラブルは繰り返されてしまいます。つまり、健やかで美しい肌の基本は、内側からのスキンケア＝新陳代謝を整えることにあります。

※1 280名を対象としたインターネット調査

💧 こんな「肌の乱れ」が気になったらご用心！

新陳代謝がうまくいっていない肌には、次のような特徴が表れます。もちろん、肌の乱れの原因はひとつではなく、状態にも個人差はありますが、参考としてチェックしてみてください。

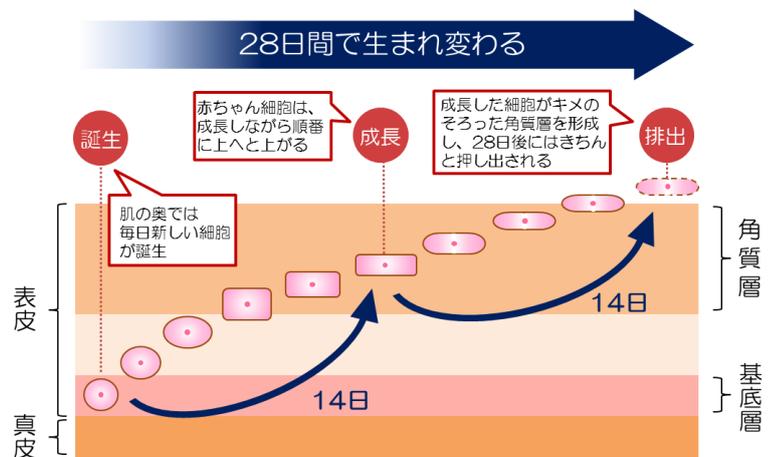
✦ 新陳代謝チェック

- | | |
|----------------------|-------------------------|
| ①肌の表面がゴワゴワしてなめらかさが無い | ⑤洗顔をしても角栓が目立つ |
| ②何となく顔がどんよりくすんできた | ⑥常に大人ニキビができてしまう |
| ③ツヤやハリがなくなってきた | ⑦スキンケアが馴染みにくく、メイクののりが悪い |
| ④シワやシミが増えてきた | ⑧むくみが出やすい |

■ 肌あれとターンオーバーの関係

💧 約4週間で肌は生まれ変わる

肌は、右図のように何層にも重なっています。いわゆる「肌細胞」は、表皮の最下層で生まれ、育ちながら新たに生まれる細胞によって徐々に上層へと押し上げられ、およそ14日で角質層に到達します。その後、さらに表層へと押し上げられつつ無核(死んだ状態)の角化細胞となって、生まれてからおよそ28日後には、アカとなって自然にはがれ落ちていきます。これが、新陳代謝による肌の生まれ変わり=ターンオーバーです。



💧 正常なターンオーバーが美肌の決め手！

ターンオーバーが正常であれば、肌細胞はトラブルを起こしにくい健やかな状態に育ちます。紫外線などの外的刺激でダメージを受けても、いずれは自然にはがれ落ち、きれいな肌に生まれ変わることができるのです。

💧 ターンオーバーがうまくいかないと老化が早まる？！

十分に成長して形が整い、たっぷりの水分を含んだ細胞がきちんと並んでいる肌は、うるおい感や透明感があるものです。ところが、ターンオーバーがうまくいかないと、肌は良い細胞を育てられません。形が整っていないため、細胞同士がピタッと並ぶことができず、隙間からどんどん水分が逃げていってしまいます。放っておくと乾燥が進み、シワができてたり、肌が粉を吹いたように白っぽくなったりするなど、肌の老化やトラブルにつながることも。特に、目の下など皮膚の薄いところが気になってきたら、要注意です。

■ 水不足を解消して、正常なターンオーバーを！

💡 肌と水の切っても切れない関係

私たちのからだは、常にたくさんの水を必要としています。たとえば、からだのすみずみに栄養や酸素を運ぶのは、赤血球や血漿などから成る血液ですが、赤血球の66%、血漿の90%は水です。肌細胞も60%は水分で、水分が足りなくなると、すぐに肌の構造はガタガタになってしまいます。

💡 水はターンオーバーの潤滑油！

さらに、角質細胞が剥がれ落ちるときには、下層の若い細胞を保護するためにやはり水分が必要です。これらの働きに使われる水分は、化粧水などの「外側からのスキンケア」ではまかなうことができません。ターンオーバーを正常に保って、美肌の基礎をつくるには、水を飲むという「内側からのスキンケア」が、本当に大切なのです。

📌 新陳代謝を促す水の飲み方

食生活や運動量などによっても異なりますが、一般的に人のからだは、体重1kgあたり40mlの水分を毎日必要としています。よく、水分を摂りましょうと言うと、「お茶や清涼飲料水を飲んでいますが」という患者さんがいますが、

- ・水分＝水に余分なものが含まれている
- ・水＝からだが必要とするもの

という違いを理解して、“水”を飲むことを意識しましょう。適切な飲み方をすることによって、新陳代謝はよりスムーズになります。

◇ point 1 1日の摂取量は、体重1kgあたり40mlが理想的。

たとえば体重が45kgの方は、500mlのペットボトル3～4本分程度の量を目安にしましょう。

◇ point 2 「30分ごとに1口」が理想的な飲み方。

また、喉が乾いたと感じたり、唇や目が乾いてきたときは、からだの水を欲しがっているサインです。

◇ point 3 温度は、37～40℃がベスト。

温度は、からだの内部の温度と同じ37～40℃がベスト。冷たすぎると、内臓を冷やしてしまいます。内臓の冷えは、そのまま新陳代謝を低下させ、むくみの原因にもつながります。

◇ point 4 できるだけミネラルバランスの良いものを。

水の種類は、できるだけミネラルバランスの良いものを。

水道水の塩素などの殺菌成分を除去した浄水が、安全性やコストの面でおすすめです。

◇ point 5 カフェイン飲料、およびアルコール飲料は水分補給には不適です。

コーヒーやお茶などのカフェイン飲料、およびアルコール飲料は利尿作用があり、飲んだ以上の水分を体外に排出するため水分補給には不適です。カフェインを含まない麦茶やハーブティーなどはOK！

◇ point 6 お味噌汁や糖分が多いジュース類の大量摂取は、おすすめできません。

塩分を含むお味噌汁や糖分が多いジュース類の大量摂取もむくみの原因になります。からだに一定の塩分や糖分を保とうとして、水分を排出しにくくしてしまうのです。



「クリンスイ アカデミー」ページ一例

Cleansui Academy
クリンスイ アカデミー

水のことをもっと学んで、
毎日の生活をより賢く！

クリンスイアカデミー (<http://www.cleansui-academy.com/>) では、
皮膚科専門医 平田雅子氏が教える、
新陳代謝を促す“水の飲み方”をご紹介します。

—本件に関する報道関係のお問い合わせ—

クリンスイPR代理店:株式会社プラップジャパン(担当:後藤、藤井)
三菱レイヨン・クリンスイ株式会社 広告宣伝部

電話:03-4580-9102
電話:03-6748-7472

—商品に関するお問い合わせ—

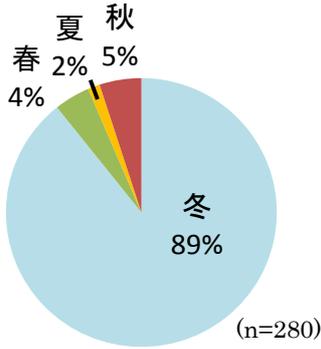
クリンスイサービスセンターSC係
受付時間:平日10時～17時/土日祝日休み
URL: <http://cleansui.jp>

電話:0120-086-866(フリーダイヤル)

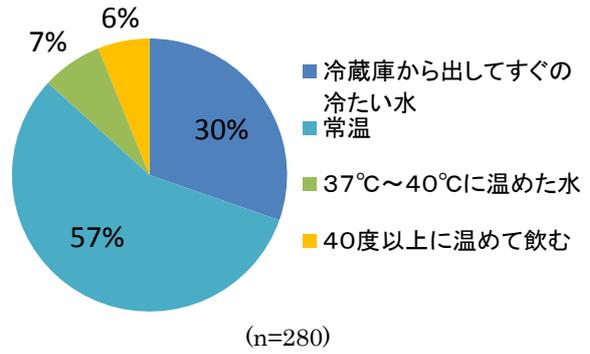
＜参考資料＞

- ①肌の乾燥を1番感じるのは冬(12月～2月)と答えた人が89%
 ②普段飲む水の温度は冷蔵庫から出してすぐの冷たい水、常温とした人が約9割
 ③冬(12月～2月)に1番感じる肌の悩みは「肌のゴワつき」がトップ

①【肌の乾燥を1番感じるのは】



②【普段飲む水の温度】



③【冬(12月～2月)の間、1番感じる肌の悩み】

