

# 紫外線だけではなかったーシミやくすみの原因。

ボツンとできた茶色い点々や毛穴を取り巻くようにできる黒ずみなども含め、私たちは肌でできる色ムラすべてを「シミ」や「くすみ」と呼んでいる。けれど私たちが考えるそれと、医学的に見たシミとは少し違うというのは、レーザー治療の観点から、30年にわたり女性のシミを見つけてきた大城俊夫先生（大城クリニック院長）。

「一般の女性がシミと捉えているものの多くは、空気中の窒素と硫黄酸化物が角質や毛穴につき、酸化して変色したものだ。化粧品かぶれやクレンジング不足が原因といえるでしょう。けれど医学的に見たシミは、紫外線による影響に加え、内的な要因が大きいのです」

たとえば、両頬や下巴、口もとなどに左右対称にできる大きめのシミ、俗にいう肝斑は、その昔、肝臓を患った人の肌でできていたことからそう呼ばれるようになったという。おもに原因は、ホルモンのアンバランスやストレスなどが考えられるようだ。というのも、メラニンはその細胞をさまざまな刺激から守るディフェンス機能の一つであるからだ。

仮に、不規則な生活を送り、心身がともに疲れているとしよう。すると私たちの体内には大量の活性酸素が発生する。脳はますますの危険を察知し、メラニン刺激ホルモンを分泌。チロシナーゼを活性化し、メラニンを発生させてしまふのだ。

「気分転換が下手でストレスをためこみやすい性格の人。また、便秘がちなのは肌がくすみやすい。快眠・快食・快便を心がけている人は、いつまでも肌がキレイだ」と大城先生も指摘する。

**脳のカン違いがメラニンを生成。**  
一方で、メラニン刺激ホルモンを出すように司令する物質と、卵巣に女性ホルモンを出すように司令する物質は、脳下垂体のごく近い場所にあるというのにも厄介な状況をつくっている。これにより、女性ホルモンをたくさん分泌させようと働く妊娠中や生理前、生理不順時などには、女性ホルモンを分泌させようとしたつもりが、脳がカン違いをしてメラニン刺激ホルモンを大量に分泌させてしまふことがある。

現代の働く女性には、ストレスによるシミ、ホルモンのアンバランスにより間違ってきたシミが多く、その場合は、化粧品などによる外側からのケアだけでは、とうてい無理。ライフスタイルやメンタル面での改善も必要だ。

**炎症を防げればシミはできない。**  
多くの人が、シミの原因＝紫外線と誤っていることだろうか。これは、ある意味では正しい。けれど、細胞のディフェンスであるメラニンは、紫外線以外の外的刺激によっても発生する。ここへきて注目されているのが、炎症によって起こるメラニンの過剰生成だ。

炎症が起こる原因には、紫外線の他に、こする、ひっかくといった物理的刺激が多い。髪の毛や服、アクセサリーなどによる摩擦、風や排気ガス、タバコの煙なども、シミやくすみの原因となる。ニキビ跡や肌荒れした箇所が黒ずんだりシミになるのは、外的刺激による炎症が元凶だったのだ。

通常、炎症というと赤みやほてりを生じた状態をいう。炎症によって赤くなった皮膚は、赤色を反射し紫外線を多く吸収するようになり、ほてったままの赤いところにシミができていく。快眠、快食、快便に心がけ、ストレスを減らし、肌に負担をかけないようにしたり、炎症が起きたら、できるだけ早く鎮めることが大切だ。

また、指の腹でシミの部分に触れてみて、固く盛り上がっているような場合は、メラニンの過剰な生成に、加齢による代謝の衰えが組み合わさった状態。美白ケアと同時に、アンチエイジングのケアも取り入れるべき。

「軽いもの、できたてのものは、化粧品でもある程度は効果がありますが、濃くて大きなものは、レーザーなどで治療するのも一案でしょう」（大城先生）  
シミ一つない白く美しい肌を維持することは、そうたやすくいいことではない。けれど、それだからこそ、どんなに高価な物質よりも価値がある。まだ遅くはない！シミ、くすみを撲滅して、透明感あふれる素肌を手に入れよう。

## シミ、くすみは、肌の外と内からつくられる！

	メラニン生成のきっかけ	症状	解決策
内的要因	ホルモンのアンバランス 精神的ストレス、肉体的疲労 睡眠不足、血行障害 偏食、便秘	比較的はっきりと大きくできる。 左右対称あるいは部分的に集中してできる。	効果効能だけではなく、香りや感触が心地よい化粧品を使う。 生活態度を改め、楽観的に考える。 場合によってはレーザーも効果的。
外的要因	紫外線 物理的刺激や摩擦 ニキビ、肌荒れ、化粧品カブレ クレンジングやお手入れ不足	小さめにボツンとできる。 シミの部分が盛り上がっていたり、触れると固い感じになっている。 毛穴の部分にできる。	まずUVカットをする。 肌に刺激や負担をかけず、気長に美白ケアを続ける。 レーザー治療も効果的。



Figaro 2003年5月号