

自分では気づきにくい「表情じわ」とは—

皮膚科専門医に聞く その特徴と対策

人の印象に大きな影響を与える顔の「しわ」ですが、その種類が1つではないということをご存じですか？
それぞれの原因や日々のケア、心がけるべきこと、そして医療機関での治療などについて、皮膚科専門医の今泉明子先生にうかがいました。

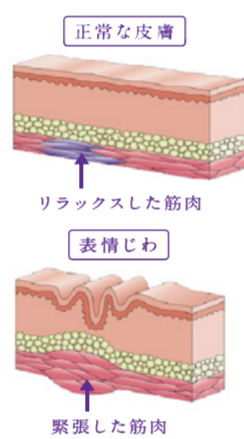
医学博士・皮膚科専門医
今泉明子先生



Q 「消えないしわ」が発生する仕組みは？

A 「表情じわ」が進行して「消えないしわ」になる場合があります。

「表情じわ」が少しずつ肌に刻まれていき、やがて「消えないしわ」になる場合があります。また、私たちの体は老化によってコラーゲン、ヒアルロン酸などが減少します。そうして全体的にボリュームが減ることによって生まれるしわもあり、その代表



Q 「しわ」にも種類があるのですか？

A 「表情じわ」と「消えないしわ」に大別されます。

一般的にしわと言われるものほとんどは「表情じわ」という筋肉の動きによって起きてくるもの。笑顔を浮かべたり、怒ってしかめっ面をしたり、スマホやパソコンに向かっていたりするときにもできます。この「表情じわ」は、自分では気づかないことが多いと言われます。一方、表情に関わらず、常に刻まれてしまっている線のような「消えないしわ」もあります。

あなたのお肌は大丈夫？ しわリスク度チェックリスト

年齢・肌の状態

- 年齢は30歳以上
- 粉を吹いて白っぽくなるほど乾燥することがある
- 寝ている間についた枕やシーツの跡がなかなか消えない
- 眉間や額、目尻などの表情じわが気になる
- 洗顔後、肌がつっぱりする
- ファンデーションやアイシャドウがよれやすい
- 毛穴が目立ち、涙型に広がってきた

生活環境・スキンケア習慣

- 紫外線対策をきちんとしていない
- 煙草がどうしてもやめられない
- 甘いものに目がなく、つい食べ過ぎてしまう
- 洗顔やマッサージをするとき、つい力が入る
- イライラ感やストレスを感じる事が多い
- エアコンが効いた場所に長時間いることが多い
- 若い頃、かなり日焼けしたことがある
- ダイエットとリバウンドを繰り返している
- メイクをしたまま眠ってしまうことがある
- 睡眠不足になりがち
- 不規則な食生活である
- 洗顔後、保湿をしないことが多い

チェック結果 / 6個以下…肌力が充実。しわリスクは低い。
7~12個…肌力は中程度。しわリスクはやや心配。
13個以上…肌力が低下。しわリスクは高い。

監修：今泉明子先生

Q 「しわ」を治療することはできますか？

A 医療機関で「注入療法」や「レーザー治療」などが受けられます。

近年最も話題を集めているのが「ボツリヌス治療」に代表される「注

Q 「しわ」を増やさないために心がけるべきことは？

A 紫外線や乾燥への対策、生活習慣の見直しなどです。

「しわを深くしないよう、笑顔などの表情をつくらないようにする」という方がいますが、筋肉はむしろ使ったほうがよいものです。また、紫外線の影響を和らげるにはUVカットの化粧品などを使うことはもちろん重要です。女性が気にする目や口の周りのしわは乾燥が原因となることが多いので、しっかりと保湿することも大切。喫煙も紫外線と同様にコラーゲンやエラスチンを破壊して代謝を悪くするのでしわだけでなく、くすみの原因ともなります。

Q 「しわ」の治療がもたらすものは？

A 「自信が持てる」など、内面が大きく変わること。

しわの治療は「ある程度年齢を重ねた女性のためのもの」というイメージがあるかもしれませんが、実際にクリニックへ相談に来られる方には、予防を目的とする若い女性も少なくありません。治療の効果が表れてくると、不思議なことに、多くの方は背筋が伸び、髪型や服装も洗練されてきます。「しわを2、3本とっただけでこんなに変わるのか」と驚くくらいに内面が変わるケースが多く見られるのです。自分の顔を愛せるかどうかは生き方にも大きな影響を及ぼします。気になることがあれば信頼できるドクターを見つけて、気軽に相談されるとういでしょう。

入療法」です。注入療法にはさまざまな薬剤や方法がありますが、何よりも大切なのは安全性と効果です。そういった意味でも、日本人に使用した際のデータなどの裏付けが豊富な、厚生労働省が承認している薬剤を使うというのが重要なポイント。「ボツリヌス治療」などを行うには施注資格が必要で、しわを治療するための薬剤は温度管理なども非常に重要なので、確かな知識や技術を持った医師を選んで相談するようにしてください。また「レーザー治療」なども有効だと思います。