男性諸君！

老けて見えるを肌乾燥を侮るな

寒風が吹き乾燥する冬は、肌に多大なダメージを与える季節。男性の肌は女性よりも乾燥しやすく、肌荒れを起こしやすい。さらに肌荒れした顔は老け顔に見えるというから、始末が悪い。臨床経験が豊富な医学博士の木村久理子医師に対処法を聞いた。

肌が乾燥するにつれて見た目の老化が加速する！

マスクが顔の一部のようになった昨今、美容クリニックや皮膚科外来では、マスク荒れの来院者が急増している。銀座で20年あまり美容医療に携わるHealth & Beauty Clinic「銀座コクリコ」院長、医学博士の木村久理子先生に話を伺った。

「マスクをしたまま会話をする生活では、口腔内の湿気や飛沫、汗などの分泌物によりマスクの中の皮膚は蒸れ、周辺はゴムやマスク素材で摩擦やアレルギーが惹起され、雑菌による毛穴の炎症も助長されます。マスクをはずすと口の周りが赤くただれているケースが散見されます」。

さらに、髭剃りや肌乾燥が重なりトラブルの深刻化を指摘する。

▼「マスクの日常」は肌に悪影響！

▼清潔めざして「ゴシゴシ洗顔」は逆効果

▼頭皮が乾燥すると毛が抜けやすくなる

男性は想像以上にデリケート 多くは〝隠れ乾燥肌〟

男性の皮膚は女性に比べ、毛穴の数が多く、皮脂量が3倍、水分蒸発量が2倍以上と多い。その結果、皮膚の水分保持能力が低く、女性より角層細胞面積が1割程度小さく肌のターンオーバーが早いために、肌を守るバリア機能が弱い。意外にも女性よりも乾燥しやすく、肌荒れを起こしやすい。実はとてもデリケートな皮膚構造だ。

女性の肌は加齢に伴い皮脂量が低下していくのに比べ、男性は30代をピークに60代まで皮脂量の変化が少ないために、テカリやベタつきのほうが気になるが、実は「隠れ乾燥肌」なのだ。

さらに、男性の肌はバリア機能が低いことから紫外線ダメージを受けやすく、酸化ストレスに弱い。冬は紫外線量は低下するがシワの要因にもなるＵＶＡの照射量は変わらない。そこに冬の枯風やホコリ、室内外の温度差など外的刺激にさらされると、肌のバリア機能がますます低下し、肌は角質肥厚をおこし、肌本来の潤いや透明感、ハリなどを保つ天然保湿因子の機能が低下が顕著となり、肌内の乾燥がますますすむ。

さらに、過労、ストレス、睡眠不足、栄養問題が加わると肌老化が加速化し、くすみ、シミ、シワ、たるみが押し寄せてくる。冬は男性肌にはシビアな環境だ。

そして追い打ちをかけるのが、毎日のシェービング。デリケートな肌なのに、自ら肌のバリア機能をこそげおとすような行為でもあるから、よくよく、そのアフターケアがいっそう必要となる。

その洗顔が、乾燥老化を招いている

「肌の乾燥を改善するのは、洗顔の見直し」と木村先生。洗顔の目的は汚れ、ほこり、汗、余分な皮脂を落とし、清潔に保ち、肌バリアと称される天然保湿因子をキープすることだ。日常は、洗浄剤を使用せずに、

Health & Beauty Clinic
銀座コクリコ院長、医学博士の木村久理子医師

1995年、鹿児島大学医学部卒業。同大学院、博士課程修了、医学博士。2005年より銀座コクリコ美容外科を開業

ライター
鹿田真希
しかだ・まき　35年あまり婦人誌の編集を手がけ、美容、メディカル、スピリチュアルのジャンルが専門。特にアンチエイジング医療を担当。日本抗加齢医学会会員

34度程度のぬるま湯で洗い流すだけでこれらは落とせる。ごく少量の洗浄剤を使用しても、ツッパリ感がなくぬるっとした感覚が残るくらいが丁度いい。

肌トラブルの原因は、さっぱりした感覚を追求してたっぷりの洗浄剤を使用し、洗浄剤をすすぐ回数が少なく、タオルでゴシゴシと摩擦してしまうことだ。過度な洗浄は皮脂を取りすぎ、逆に乾燥を防ごうと肌が盛んに皮脂分泌を促す。洗顔後数時間もするとテカリ顔に戻る。間違った洗顔を続けると皮膚のバリア機能は著しく損なわれ、加齢による皮脂や汗の分泌低下低下となり、乾皮症にいたることもある。「40過ぎたらぬるっと洗顔」が基本なのだ。

洗顔のコツはふんわり優しく

40才からは歯磨き同様スキンケアも朝晩の日課に

洗顔剤は、泡をたてて指の腹で優しくマッサージし、よく洗い流すのがおすすめ。乾燥や肌老化が気になる場合はローション、または乳液タイプがよいだろう。化粧品売り場で迷うよりも、クリニックで直接指導を受けるものも効率的だ。

洗顔後はタオルに水分を吸わせたら、時間を空けずに保湿系化粧液と乳液やクリームで肌内部に潤いを与え、潤いに蓋をすること。そうすることで水分と皮脂バランスを整え、テカリも抑えられる。

ランニングやゴルフなどアウトドアスポーツのときには日焼け止めを忘れてはならない。冬の太陽は低く斜めから当たるので、頬全体、３６０度照射されることになるから油断すると肌トラブルが起きる。特にスキーは雪面が紫外線を80%反射するゆえ、夏以上の紫外線対策が必要となる。

スキンケアは意図的に老化スピードを遅らせていくことが可能。40代からの大切な新習慣だ。

乾燥は顔だけにあらず。抜け毛の要因にも

「風呂場での抜け毛がふえた」と不安で来院する多くは頭皮の乾燥が一因と木村先生。「ひりつきやかゆみが生じているようなら、それは乾燥のサインかもしれません」。

乾燥状態が続くと古くなった角質細胞が白い粉状のフケとして大量に発生し、バリア機能が低下し、ついには脱毛となる。

脱毛はホルモン、食生活、ストレス、紫外線などさまざまな要因が絡み合うが、強力な洗浄力のシャンプー剤の使いすぎにも問題がある。「シャンプー前に湯船で体を温め、リラックスして毛穴が緩んだところで適温のお湯でゆるゆるとマッサージをしながらすすぐだけで毛穴につまった皮脂汚れは落ちます」。

ところが、臭いやべたつきだけを速攻で落とそうと、毛穴が緩む間もなくシャンプー剤を頭髪に直付けし勢いよくガシガシ洗い、ザバッとシャワーで流す。これでは、毛穴の汚れも落としきれずシャンプー剤が残り、皮脂が過酸化脂脂質と化し、頭皮も酸化する。皮脂を好むマラセチア菌の異常繁殖が起きると慢性炎症状態となり、脱毛が加速。また、洗髪後の自然乾燥、生乾きも頭皮に雑菌が繁殖しやすく、ドライヤーの使いすぎも乾燥肌の要因に。冬の頭皮の冷えも大敵。血流の循環が悪くなり、そこに紫外線をあびれば、なおさら「風呂場の脱け毛」の原因になる。若さを守るのは、肌の乾燥をいかにケアするかが鍵だ。

乾燥ケアはサクセスにもつながる!?

見た目が仕事に影響する外交官や海外エグゼクティブの要望は「均一的な肌色」と木村先生。それは色むら、くすみ、シミ、毛穴の開きが目立たないハリのある肌状態だ。「来院する、世界で活躍する方々のキーワードは、清潔感、精悍さ、若々しさ。〝人は40歳を過ぎたら自分の顔に責任を持つものだ〟と元・アメリカ合衆国衆国大統領リンカーンが残した名言は、現代で言えば均一で整った素肌が第一条件なのでしょう」。

顔つきをも左右しかねるのが、肌の隠れ乾燥。この先の見た目の若さを維持するためにも、この冬は肌と向き合うのはいかがだろう。