



戻れ！シミの消えた肌 冬こそ徹底対策

2016年01月20日放送



今回の番組について

年とともに増えてゆく「顔のシミ」。

実は、冬の今こそきちんと対策すれば、シミをきれいに消したり薄くできる！
というのが、今回のテーマです。

その秘密は「シミの色」によって対策を使い分けることです。

特に手を打ちたい一番手は「赤いシミ」。

見た目ではそれほど目立ちませんが、実は「がんのタネ」が隠れていることがあります。

シミで病院に行く人は少ないかもしれませんが、心当たりのある人は一度皮膚科で相談してみるとよいかもしれません。

正しく治療すれば、肌の奥まで効果が届いて、つるつるの肌がよみがえります。

さらにもう一つ、女性の天敵「茶色いシミ」も、ふだんのなにげない「習慣」をやめるだけで、劇的改善が期待できます！

お肌を若々しくきれいに保つための徹底対策、
詳しくは、お役立ち情報のページをご覧ください。



今回のお役立ち情報

[赤いシミの治療法について](#)

赤いシミ「日光角化症」に使われる薬として「イミキモドクリーム」があります。皮膚科の医師によって日光角化症と診断された場合に処方されます。ただ、以下の点にご注意ください。

★赤いシミでも日光角化症で無い場合や、進行の度合いにより違う治療を行う場合もあり、この薬が処方されないことがあります。医師の診断と指示に従ってください。

★この薬は日光角化症の治療薬で、一般的な茶色のシミを治療する薬ではありません。

赤いシミががんのタネってどういうこと？

日光角化症は紫外線ダメージが蓄積すると発生する【日焼けによるがん】が始まったばかりの状態、いわば“がんのタネ”です。紫外線によって細胞ががん化すると炎症が発生し、赤くシミのように見えます。しかしこの状態では、まだ皮膚の一部にとどまっており特に悪さはしません。ですが、治療せず放置すると転移の危険があるがんに発展する可能性があるため、早期での治療をお勧めします。

日光角化症はどうやって見分ければいい？

日光角化症は、湿疹と見た目が似ていますが、次のような特徴があります。

- ・赤みが半年以上続く
- ・触ると表面がガサガサしている
- ・痛みやかゆみは無いことが多い

また、日光角化症になりやすい人としては、

- ・日焼けすると赤くなるが、黒くはなりにくい人
- ・趣味や仕事などで長期間日光に当たってきた人

があげられます。気になる赤いシミがある場合は、皮膚科で診察を受けてください。

茶色いシミは摩擦を止めれば消えるの？

茶色いシミの原因であるメラニンが作られる原因の一つが、肌の摩擦で起こる炎症です。そのため、炎症を起こす摩擦を減らせば、少しずつ薄くなっていきます。番組では、肌の摩擦を減らす生活を続けてもらったところ、炎症の度合

いが減少し、機械の計測ではシミの濃さも減少傾向にありました。

ただ、シミの濃さが目に見えるほど減少するまでには、数ヶ月程度の時間がかかるのが一般的です。地道に続けていけば、確実に肌質は改善しますので、長い目で見て摩擦を減らしていくことをオススメします。

ただ、以下の点にご注意ください。

★シミの原因は摩擦以外にも、遺伝や紫外線、女性ホルモンなどがあります。そのため、「**摩擦を止めれば、全てのシミがきれいに消えるとは限りません**」。

摩擦を減らすにはどうしたらいいの？

摩擦が起きやすいのが、「洗顔」「化粧」の仕方や「顔を触る」などの“クセ”です。そこで…、

- ・ デジタルカメラやスマートフォンなどでご自身のスキンケアの様子を撮影し、客観的に見る
- ・ 摩擦をするクセを減らせるようなやわらかい素材の化粧道具や洗顔方法などを選ぶ

ことをオススメします。特に泡洗顔では、ホイップクリームのようなしっかりした泡を立てる事が重要で、手のひらを逆さにしても落ちないくらいの固さが目安です。キメの細かい泡をつくる事で洗浄効果が高まるだけでなく、泡がクッションとなって、摩擦の軽減につながります。立てた泡で顔を優しくなでるのがポイントです。

