

血行不良と代謝不良でどういうこと?

最近よく耳にする血行不良と代謝不良という言葉。でも、何のことなのか今ひとつわからない人のために、ちょっとだけ肌と体のことをレクチャ!

代謝不良肌

むくみが
元気になれる

教えてくれたのは…

次のページから始まるPart1で、血行不良と代謝不良の原因や解決法を教えてくださったのは、この3人!

鈴木みね子先生
皮膚科医
東京・神保町のM&Mスキンケアクリニック院長。順天堂大学医学部卒業。クリニックは肌トラブルに悩む女性の駆け込み寺の存在。親身なアドバイスが評判。

小林ひろ美さん
ビューティーディレクター
美・ファイン研究所主宰。スプーンを使った美肌テクニックで一躍有名に。スキンケアはもちろん、アロマテラピーやストレスケアにも精通。

中村たかおさん
化粧品開発プロモーター
(株)DSプロモーション取締役。化粧品の原料や処方開発に携わる。安全で、実感できる効果をもたらす化粧品作りに真摯に取り組む日々。大のスキンケア好き。

代謝不良肌になりやすいのはこんな人

- 最近太りやすくなつた
- 他人と比べてダイエット効果が出にくく
- 1日のうち、歩くのは1時間程度
- 朝、顔がむくんでいることが多い
- 便秘ぎみ
- 低体温傾向にある(36.0°C未満)
- 運動をほとんどしない
- キメが粗くなってきた
- 傷が治りにくい
- 風邪をよくひく
- 月經不順
- 生野菜をあまり食べない
- 汗をかきにくい
- 寝るのはたいてい2時過ぎ
- 胃腸の調子がいまひとつ…
- トイレに行く回数が少ない

血行不良で起こる肌トラブル

キレイな血液の色が透けて見えないので肌はくすみ、クマになりやすいのが特徴。血液によって運ばれるはずの水分や栄養分が肌に届かないでいる肌に……。

★くすみ・ゴワつき
★クマ・カサカサ

血の巡りがうまくいかない、冷え性状態

血行不良肌

肌表面のすぐ近くまで張り巡らされた血管。その中を巡る血液が、冷えなどが原因で滞った肌のことをいう。

運動不足などからくる
“冷え”が
血行不良の元凶!

よく、うるおいが内側から湧き上がるような美肌といわれるが、そのうるおいのもとなる水分はどこからきているのかというと、実は血液。いくらスキンケアしても肌がうるおわるのは、血の巡りが悪く、血液から水分が供給されていないことも原因なのだ。

「主な原因是“冷え”。体が冷えていると、血流は一気にダウンします。肌トラブルを抱えてクリニックにいらっしゃる患者さんを見ていると、びっくりするほど手足が冷えている。これでは血行も悪くなるわけです」というのは鈴木先生。血行不良を招く大きな理由は運動不足。「冷えを改善し血行をよくするには運動が一番。1日30分歩くだけで全身の血流がアップします」(鈴木先生)。入浴も血行を促進。

「手取り早く血の巡りをよくするには反復浴がおすすめ。42~43°Cのやや熱めのお風呂に肩までつかること3分。いったん出てシャンプーなどしながら5分休憩。湯船につかる→休憩するを3回繰り返すと、見違えるほど美肌になりますよ」(小林さん)

血行不良の血管内は
右のようにドロドロ

血液画像分析は、個人差や日内変動があるものの血行の状態がわかり、その時点での体温や生活習慣を推し量ることが可能。健康、ひいては美肌のためにも「さらさら血」を目指して。ドロドロ血が気になる人は、こちらをチェック。ウェルーチア <http://members3.jcom.home.ne.jp/well-cheer/>(指導:津久井内科あなかクリニック)

血流は、栄養を届ける
デリバリーシステム

肌に栄養、水分、酸素を届けるのは血液。また細胞から出た老廃物を回収するという役割も。血流と美肌とは切っても切り離せない関係。

提供/花王

【皮膚深部】
血管 血液

【皮膚表面】
老廃物を排出

【栄養・水分を届ける】

スキンケアの効果をモノにするには
血流をアップすることが大事

血行不良と冷えを抱えた肌では、思うようにスキンケア効果が上がりにくいというのは中村さん。「血行不良だと肌細胞が栄養失調状態になり、角層の水分量が低下。美容液にても、クリームにしても、コスメは角層の水分によって分配、拡散されるケースが多いので、水分が足りないとせっかくの有効成分が肌のすみずみまで届かなくなるのです」。また冷えた体は、皮膚温そのものが低いことも多く、スキンケアコスメの成分が浸透しにくいという。「毛細血管の血行がよくなれば、皮膚温は上升します。0.9度皮膚温が上がると、血流量は7~13%増加。皮膚モデルの実験では皮膚温が37°Cに倍に」(中村さん)。マッサージ後や蒸しタオルのあとにスキンケアすると効果が目に見えてわかるのは、皮膚温が上昇し、血流がよくなるからなのだ!

冷えた体に巡るのは
“ぬるい血”

冷えた体では、ヒーター役の細胞が熱を発する力が弱く、ぬるい血液が体を巡ることに。免疫力低下の原因にも……。

バスタブいがら
使ってないの?
いけませんか?