

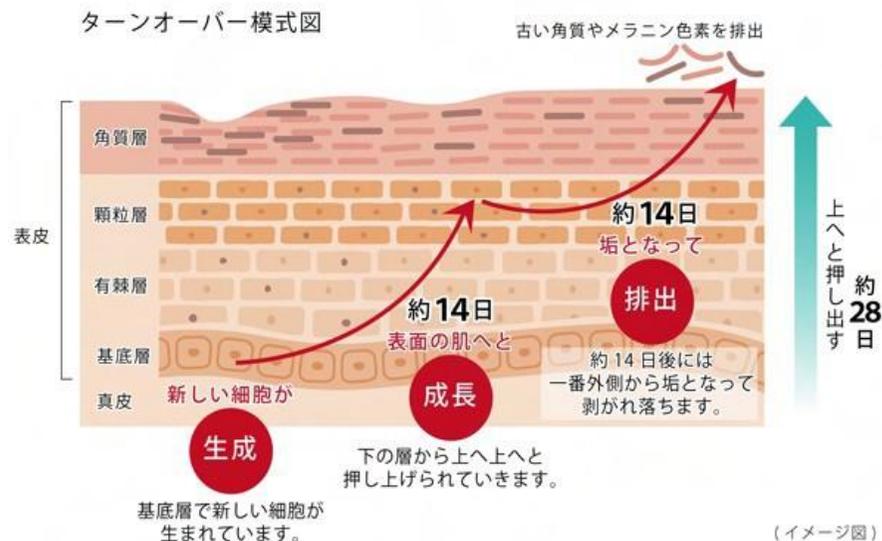
肌トラブルの根本の原因は「ターンオーバーの乱れ」にあり

ターンオーバーとは、肌の細胞が一定の期間で生まれ変わる仕組みのこと。

表皮は「角層」「顆粒層」「有棘層」「基底層」の4つの層に分けられます。一番下の基底層にある基底細胞が分裂することで新しい細胞がつくられ、上にあがっていき、最後は垢となって剥がれ落ちます。

健康な皮膚は約28日間でターンオーバーが繰り返され、常に新しい細胞に生まれ変わります。

ですが、20代からターンオーバーは遅くなり、古い角質がとどまることにより、新しい細胞が生まれにくい状態に。不要な角質が剥がれ落ちないと、水分が奪われ乾燥を招き、紫外線ダメージを受けやすくなります。そして、シミやしわ、たるみといった肌トラブルに。また、ストレス社会と言われる今、私たちは自己防衛反応により、ターンオーバーが早すぎてしまうことも。未熟な細胞のまま角質層に上がってしまうとバリア機能が低下してしまうのです。



ターンオーバーを約28日周期に戻すことが、美しい肌の第一条件です。