

老化への第一歩…!?

30歳以上の約90%が 無自覚 **酸欠肌** でした!

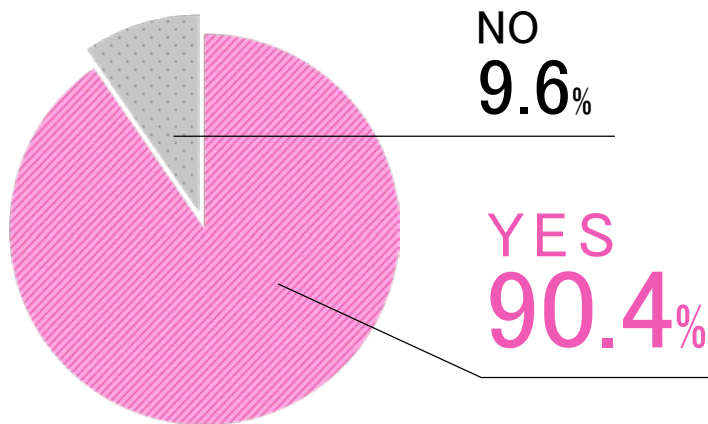
くすみ、シワ、たるみ、etc…。年齢とともにいつそう気になっていく、多種多様の肌トラブル。

今までのケアではもの足りない、と感じている人も多いのでは？

そこで、女性インサイト研究所では、30歳以上の女性の「肌の悩み」を調査。原因は？ 効果的なケアは？
さまざまな角度から迫ります。

■調査対象者：500名の30代から50代の女性（年代別に均等割付）

Question 1
現在何かしらの
「肌トラブル」に
悩んでいますか？



Question 2
具体的に、どんな「肌トラブル」に悩んでいますか？

(※下記複数回答による比率)



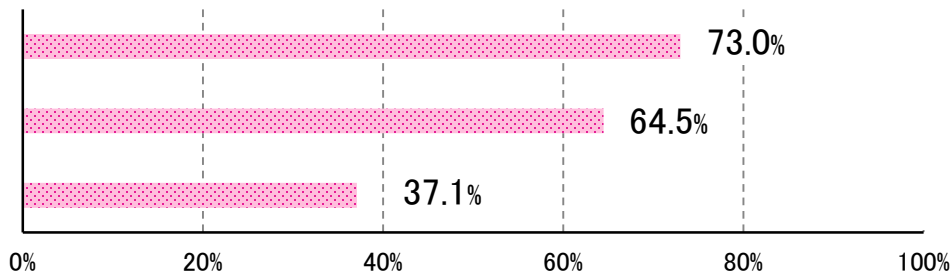
Question **3**

各「肌トラブル」の原因は何だと思いますか？

(※下記複数回答による比率)

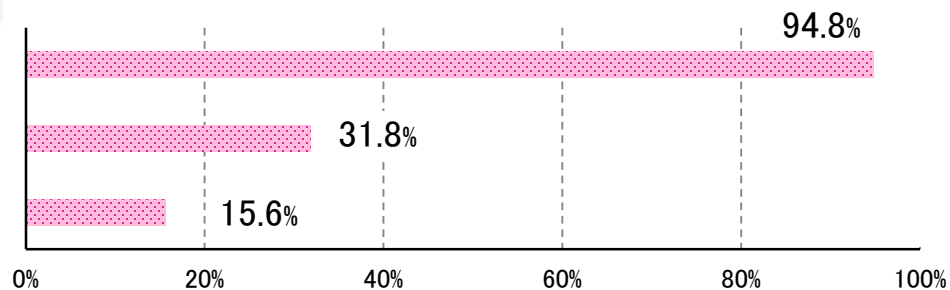
skin trouble **シミ**

- 1位 >>> 年齢・老化
- 2位 >>> 紫外線
- 3位 >>> 自分自身のケア不足



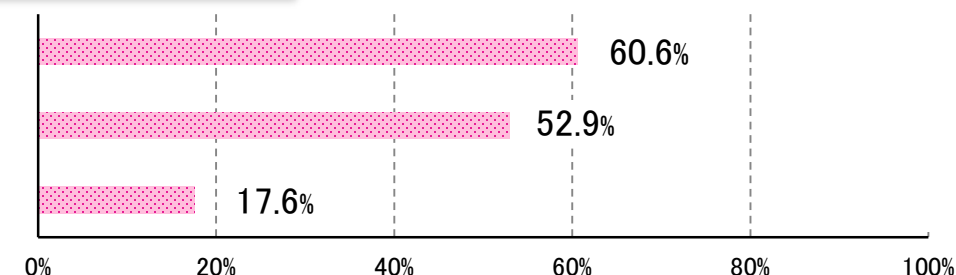
skin trouble **たるみ**

- 1位 >>> 年齢・老化
- 2位 >>> 自分自身のケア不足
- 3位 >>> 紫外線



skin trouble **毛穴 (黒ずみ・開き・たるみ)**

- 1位 >>> 年齢・老化
- 2位 >>> 自分自身のケア不足
- 3位 >>> 不規則な生活リズム



このように、多くの女性が悩む、肌の「老化」。
原因は「**酸欠肌**」と語る専門家に
原因・解決法をリサーチしました！

解説

酸欠肌ってどういう状態?

ビューティスキン スペシャリスト
深澤亜希さん



日本コスメティック協会認定「コスメマイスター」および「スキンケアマイスター」。女性には正しい美容法を行えば、誰でも必ずキレイになれる」を軸に、独自のビューティメソッドや美容法、美肌になれるライフスタイルを発信。チャームポイントである、白く輝く

“美白肌”は、美容業界や有名クリニックの院長などからお墨付き。近著には「白ツヤたまご肌のつくりかた シミのできない魔法の美白ルール40」(三空出版)他がある。

「酸素や栄養は、血液を介して全身に運ばれています。血行が悪ければ当然、肌細胞にも酸素や栄養が運ばれず、老廃物も排出できません。そうなるターンオーバーが乱れ、乾燥、くすみ、シワ、シミ……などの肌トラブルに悩まされてしまうのです。血行不良によってターンオーバーが乱れた状態が“酸欠肌”です」と深澤さん。

湯船につからずシャワーで済ますことによる身体の冷え、運動不足による筋肉量の低下、睡眠不足、姿勢が悪い、ストレスなどが血行不良を招くおもな原因。無自覚のうちに“酸欠肌”になってしまっている人も多そうです。「姿勢が悪いと内臓が圧迫されて呼吸が浅くなり、血液の巡りが悪くなります。背筋を伸ばし、深い呼吸を意識しましょう。血液が全身を巡るのに1分かかり、

20周すると体が芯から温まるといわれていることから、38~40℃のお湯に20分つかる入浴法も効果的。体が温まるだけでなく、水圧によるマッサージ効果や、自然と呼吸が深くなることでリラックスできるのも、湯船につかるメリットです」。

運動、睡眠、食事、スキンケアの基本を見直し、正しい習慣を身につければ、誰もが美肌になれると深澤さん。

「さまざまな美容法がありますが、シンプルに基本を見直すだけで体は健康に、そして肌もキレイになっていくもの。ただし、“美は1日にして成らず”という通り、肌は1日では変わりません。続けることが大事なのです。でも、働いていると睡眠不足になることも、食事のバランスが乱れることもありますよね。そんなとき頼りになるのが、“巡りの悪さを改善してくれる成分入りのスキンケア”。どんなに忙しくても、つけるだけなら続けられるはず。変化を実感できると、次は食事、その次は運動……と見直したくなりますよ」。(取材・文/山崎潤子)

“酸欠肌”には中長期的なケアが必要——。それと合わせて効果のある美容ケアってないの??
そこで注目の成分が……有機ゲルマニウムです!

浅井
ゲルマニウム
研究所
に聞きました

有機ゲルマニウムって?

ゲルマニウムは大きくわけて、「有機ゲルマニウム」(水溶性)と、「無機ゲルマニウム」があります。おもに化粧品、サプリメントなど経口摂取、肌 directly 塗りこむものに使われているのは「有機ゲルマニウム」。ゲルマニウムのネックレスや、ゲルマニウムローラーなど“身につけるもの”は「無機ゲルマニウム」であることが一般的です。

どんな効果があるの?

化粧品の場合、レパゲルマニウム(浅井ゲルマニウム研究所*で製造された唯一結晶構造が分かっている安全性と有用性が認められ、確認されている水溶性有機ゲルマニウム)は、酸欠などによってダメージを受けた皮膚の修復を助け、それにより皮膚本来の機能が発揮されることが期待されています。レパゲルマニウム入りの化粧品を毎日使うことで、ターンオーバーの起点となる基底層が元気になり、乱れていたターンオーバーの周期も徐々に整っていくと考えられています。こうして、お肌の細胞ひとつひとつが元気になることで代謝がよくなり、肌の酸欠状態を防ぐ効果が期待できます。また、レパゲルマニウムをサプリメントや美容ドリンクなどとして経口摂取をした場合、赤血球の世代交代が早まって、毛細血管の通過時間が早まることにより、末梢(体の)まで赤血球が届きやすくなります。その結果として、体の隅々まで、もちろんお肌にも、細胞の活動を活発にするためのさまざまな成分や、栄養や酸素を十分に行き渡らせる助けになります。

※「浅井ゲルマニウム研究所」とは

世界で初めて、広範な生理活性作用を示す有機ゲルマニウム化合物「アサイゲルマニウム(レパゲルマニウム)」の合成に成功。アサイゲルマニウム(レパゲルマニウム)を健康食品・化粧品の原料として製造販売するとともに、ゲルマニウム化合物に関する研究を行う。

■ このリリースに関するお問い合わせや取材、資料をご希望の方は下記までご連絡ください ■

小学館女性インサイト研究所 <http://www.insightlab.jp/> 担当: 大野
TEL 03-3230-9773 FAX 03-3234-6557 E-mail pr-islab@shogakukan.co.jp