

[くすみのタイプ]

角質肥厚

ターンオーバーの遅れによって古い角質が剥がれ落ちず肌表面に蓄積され、角質肥厚をおこしくすんでしまいます。逆に、ターンオーバーが過度に促進された場合は、未熟な角質層が出来上がってしまい、キメが乱れてしまうため、肌がくすんでしまいます。

血行不良

疲労や睡眠不足、運動不足、冷え、肩こりなどの原因で血液の流れが滞っておきるくすみです。血行が悪くなると、老廃物を除去できなくなったり、ターンオーバーも乱れてくすんでしまいます。また、お肌の血色が失われ、不健康に見えてしまうくすみでもあります。

乾燥

乾燥で肌がカサつくと、肌表面にツヤがなくなり、くすんだ状態になります。乾燥によってキメが乱れると、肌表面に凹凸ができ、それが影になって暗く見えてしまいます。また、肌が乾燥すると、肌内部の水分を守ろうと、本来剥がれ落ちるはずの古い角質が肌表面に重なってしまうため、角質肥厚の状態となり、くすんでしまいます。

メラニン色素

紫外線や摩擦などの刺激により、メラニンがうまく排出されずに顔全体に蓄積することでおこるくすみです。健康なお肌であれば、ターンオーバーによって古い角質とともにメラニンも排出されますが、過剰につくられてしまったり、ターンオーバーが遅くなってしまうと、そのまま色素沈着し、くすみを引き起こします。

糖化

肌の中でタンパク質と糖が結びつき、褐色のAGEsを作り出すため肌が黄ぐすみや茶ぐすみになってしまいます。コラーゲンが糖とくっついて糖化してしまうと、肌の動きが衰えてしまうため、たるみや乾燥にもつながります。

毛穴汚れ

不十分なメイク落とし、皮脂、空気中のホコリや花粉、毛穴にはさまざまな汚れが詰まっています。毛穴の汚れを放置しておくと、肌が酸化し過酸化脂質ができることにより、黒ずんだ毛穴が増え、顔全体がくすんで見えるようになります。

喫煙

タバコは毛細血管を収縮させてしまうため、お肌に栄養や酸素がいきわたりにくくなります。また、血液中に十分な酸素がいきわたらなくなることから、濁った色の血液が毛細血管を通ることで、お肌がくすんで見えてしまいます。

また、体内のビタミンCを大量に消費してしまい、活性酸素を増加させてしまうので、くすみだけではなく、たるみやメラニン生成を促進します。

古い化粧品・過度なケアによるくすみ

古い化粧品を使うことにより、化粧品の成分が肌に付着し色素沈着して油やけを起こしてしまいます。また、皮脂が気になるからと洗浄力の強い洗顔料で何度も洗顔したり、過剰なピーリングやスクラブの使用、過剰なマッサージや顔そりなども、角質層のバリア機能が弱まる原因となり、くすみを引き起こします。

体の不調や病気

腎臓病、肝臓病、貧血などの病気でも、肌がくすんできます。また、便秘や胃腸の疲れで、自律神経の乱れや腸内で悪玉菌が大量発生することにより、肌がくすみやすくなります。