

[たるみの種類]

たるみには、それぞれタイプがありますが、さまざまなタイプのたるみを同時に引き起こしている場合も少なくありません。

● 真皮衰えたるみ

肌の弾力を生み出す真皮層の弾性線維が老化して、肌を内側から支えきれなくなった状態。たるみの最も大きな原因は、肌の弾力を支えているコラーゲンやエラスチンの老化です。加齢や睡眠不足、栄養不足、ストレスなどでコラーゲンやエラスチンを再生、代謝する能力が低下すると、古くなって伸びたゴムようになったコラーゲンとエラスチンの線維が真皮に残り、弾力がなく重力に負けてたるみができます。肌のハリ、弾力が失われると、押し戻す力もなくなるため、枕のシワが残ったり、毛穴の開きにもつながります。



● 無表情たるみ

顔の筋肉を使わないことで表情筋が退化して起きるたるみ。筋肉は使わないと退化してしまいます。喜怒哀楽、感情に合わせていろいろな表情をすることで顔の筋肉は鍛えられ、ちょっとしたたるみなどは筋肉が支えてくれています。しかし無表情で筋肉を動かさない生活をしていると、表情筋が衰え弱くなり、たるみが起こります。

● 乾燥たるみ

肌の表面が乾燥したり、肌の内側で水分をキープするヒアルロン酸が減少してしまうことでできてしまいます。ヒアルロン酸は、肌の真皮層でコラーゲンやエラスチンがつくる網状構造の隙間を埋める水分を含んだジェルのような働きをする成分。しかし、加齢とともにヒアルロン酸を生み出す力も衰えて、肌の内側の水分がなくなり、たるみができてしまいます。また、乾燥した空気や寒い北風などが肌表面の水分や油分を奪って、外側からも水分が奪われた肌は水を含まない砂漠の砂のように崩れやすく不安定な状態になってしまいます。

● 猫背たるみ

猫背であごを前に突き出した姿勢からくるたるみ。パソコンやスマートフォンなどを操作するとき、猫背になり、頭部が前に出てくる姿勢のライフスタイルを続けていると、首とフェイスラインがたるんで、深いしわの原因になります。猫背は重力よりもっと大きな力で肌を下へ引っ張り続けてしまうため、口元がへんの字になったり、フェイスラインのたるみを悪化させ、顔が大きく見えてしまいます。



● 痩せ&太りたるみ

急に太ったり痩せたりすることでおこるたるみ。急激なダイエットはたるみの原因になります。痩せたり太ったりを繰り返さないよう注意が必要です。短期間で急な体重の変化があると、皮膚の伸び縮みが追いつかずに、余った皮膚がたるんでシワやたるみになってしまいます。急に太った場合、脂肪を支えきれずに二重あごになったり、フェイスラインが崩れ、たるんでいきます。