

metropolitana

8 | vol.164
August 2016

メトロと街のマガジン
[メトロポリターナ]

もって帰りたい 銀座

新しいもの、
おみやげに



G 09 M 16 H 08

Ginza

ストレスで“老け見え女子”に!?

ストレスフルなシーンを“オン”、そんな状態から脱出してリラックスすることを“オフ活”とみんなで呼び合い、ストレスをひとりで抱え込まない方法について前回お話ししました。今回は、私が“ストレスで老け見え女子”になってしまった、こわい体験談からはじめます。

事の発端は、忘れもしない3年前、ある交流会での美容ライターさんの一言。彼女は名刺交換するやいなや「さすがスキンケア会社の社長さん、お若いわ」と、ちやほや。「プロの目から、おいくつ見えます?」とその場にいた男性からの問いに、じーっと私の肌を見つめて「ズバリ!」と言つてから告げた年齢は、なんと干支と一周分も上!私は笑いながら心で大号泣。でも、確かにその頃は老けて見られて、仕方ないほど、万年寝不足＆不規則な食生活を送っていました。

「忙しい方もこれ1本で若見えに!」と自社商品を広告しながら、自分自身は朝晩10秒もかからないスキンケアも怠るほど疲れ果て、マイクしたまま寝ることもしばしばある毎日…。肌はボロボロ、体重は1年で7キロ増。これじゃいかん!と、慌てて保湿するも、効果が実感できない。まるで砂漠に水を撒くかのような感覚…。異常な乾きは目にも表れ、身体

オフ GIRL

オンからオフに、切り替えて。
ストレスフリーの生活をはじめてみませんか?

text: 恒吉明美



その4

肌と心の関係が 身にしみた瞬間! 本気で“オフ活”

のあちこちに異変を感じ、病院に駆け込んだところ、なんと『自律神経失調症』と診断されたのでした。そのショックもさることながら「肌と心ってつながってる?」と考えたことがきっかけとなつて、研究室と共同で“ストレスと肌”について調査をすることになりました。その活動の中で、緊張や不安によつて増えるストレスホルモンが多い人ほど、肌荒れが起るという傾向が見えてきました。「老け見え」はストレスが原因だとすれば、スキンケアブランドだからこそ、ストレスオフの大切さを伝えなくちゃと一念発起! とはいえ、今の私の肌では説得力がなさすぎるので、自分から変わることを決心。薬や注射による自律神経の治療を断ち、忙しくても最低5時間は睡眠を確保し、食事はタンパク質を中心にバランスよく、そして自責しないことを心がけました。加えて、なにより徹底保湿!いろんな習慣改善にチャレンジしては、挫折しかけると「まーいつか! 明日頑張う!」と、あくまで笑顔で先送り。ただ目をそらすのではなく、一週間単位で浮き沈みしながらも、ゆるく、長く続けたのでした。これぞまさに“オフ活”。三日坊主の私が、気づけば1年続き、おかげで体重は7キロ減! で、肝心の肌は? 次回は、『ストレスオフでキレイになれる!』です。どうぞお楽しみに!



つねよし あけみ

1973年生まれ。アトピー疾患に悩まされた自身の経験をもとに、スキンケアブランド「メディプラス」を設立。忙しい女性たちに向け、肌だけではなく心もストレスからオフ(解放)するための活動「オフ活」を提唱し、普及に努める

お肌に影響する、 ストレスの作用

お肌をきれいに保つには、睡眠や食生活など、生活習慣とともに、ストレスにも気をつけたい。7万人の女性を対象に行った「セロトニン欠乏症チェック」で分けられた、低・高ストレスグループそれぞれに「自身の肌」について聞いたところ、高いストレス状態にある人の方が、乾燥肌だと感じる傾向が見られた。日々の生活の質を上げることと、心にゆとりをもつことが、美肌への近道のようだ。

ご自身の肌状態、どう感じていますか?

低ストレス グループ	普通肌である 51.4%
乾燥肌 [*] である	22.2%
その他	26.4%
高ストレス グループ	普通肌である 31.4%
乾燥肌 [*] である	50.4%
その他	18.2%

* 乾燥肌+混合肌状態を含む

「セロトニン欠乏症チェック」を受けた7万人を、高ストレスグループと低ストレスグループに分け、「自身の肌についてどう感じているか」アンケートを実施

メディプラス研究所・ストレスオフラボ
<http://www.mediplus-lab.jp/off-lab>

FREE FROM STRESS!