

肌の冬支度とタキシフォリン

朝晩の冷え込みが強まり、肌の乾燥を感じる方も多いのではないのでしょうか。11月は“肌にとって厳しい季節の入口”です。気象庁のデータでも、10月から11月にかけて平均気温は5~7℃下がり、湿度も60%から40%前後へ低下します。この急な冷えと乾燥で、肌の角層(水分と油分のバリア層)がダメージを受けやすくなります。乾燥やつっぱりを感じ始めるのが11月で、ここでケアを怠ると冬に「粉ふき」「ひび割れ」「かゆみ」などが悪化しやすくなります。また、皮脂や汗は肌表面に「皮脂膜」をつくり水分蒸発を防ぐ天然の保湿バリアですが、寒さで皮脂腺・汗腺の働きが鈍り、この機能が低下します。そのため、肌は乾きやすく・傷つきやすい“無防備な状態”になりがちです。さらに秋~初冬は寒暖差や日照時間の減少で自律神経が乱れやすく、ターンオーバーや血流、皮脂分泌に影響して肌荒れやくすみを招きます。そして「秋冬は紫外線が少ないから大丈夫」と思われがちですが、UVA波(真皮まで届く紫外線)は11月も健在で、コラーゲンを破壊してハリや弾力の低下・シワの原因になります。冬でも保湿と紫外線対策を続けることが大切です。肌トラブル(かゆみ・赤み・ひび割れなど)が12月以降に急増するのは、11月にバリア機能が壊れ始めているためです。「11月の肌」は“見えない乾燥”と“無防備なバリア”が同時に進行し、見た目にはまだ軽くても、老化の準備期間といえます。この時期にこそ「肌を守る・整える」“冬支度”を始めることが、未来の肌に大きな差を生むのです。

では、ここからは具体的なケアのポイントを見ていきましょう。まず見直したいのは洗い方です。熱いお湯や洗浄力の強いクレンジング剤は皮脂膜を奪ってしまうため、ぬるめのお湯と低刺激の洗顔料でやさしく洗うことが大切です。そして入浴後は5分以内の保湿が鉄則。化粧水と乳液・クリームで水分と油分を重ね、ひじやすねなど乾燥しやすい部位を重点的に守りましょう。室内では湿度40%以下で肌がかさつきやすくなるため、加湿器や濡れタオルで50~60%を保つ工夫を。衣類も摩擦や静電気を起こしやすいウールや化繊より、肌に触れる部分には綿素材を選ぶと安心です。さらに忘れてはならないのが、体の内側からのケアです。肌は私たちが口にする栄養によって作られているため、ビタミンやポリフェノールを多く含む食品を意識的にとることが、外側のケアと同じくらい大切です。特に血流や毛細血管の健やかさを保ち、肌細胞への栄養供給を助ける働きがある成分を、日々の食事に加え、サプリメントで補うことは、冬の厳しい環境に負けない“内側からの冬支度”となり、健やかで若々しい肌を保つ力になるでしょう。



秋らしい陽気が続く毎日ですが、適度な運動、野菜と魚を中心としたバランスのよい食事、そしてタキシフォリンを取り入れて、ご自身やご家族の健やかな毎日をお過ごしください。



タキシフォリンは、紫外線による光老化や皮膚ダメージの予防に有望なフラボノイドであることが報告されています¹⁾。また、タキシフォリンは紫外線で細胞が“暴走モード”になるのを防ぐ働きを持ち、炎症や皮膚がんのリスクを減らす可能性があります²⁾。

1) D. Errico et al., Photochemical & Photobiological Sciences, 2022, 21(1)
2) Oi et al., Cancer Prevention Research, 2012, 5(9)