

## 【老化が進行する！「老け顔」になる5つのNG習慣】

ショッピング中、通りすがりの鏡にうつった自分の姿にビックリ。「えっ、私ってこんなに老けてた！？美容には気をつけていたんだけど・・・」こんな経験はありませんか？

日常の何気ない習慣が老け顔を作っていたのかもしれませんが。その習慣が高い美容液やクリーム、パックなどの努力をぶち壊しにしているとしたらショックですよね。そうならないために、ぜひ知ってほしいNG習慣です。

### NG 習慣 1「スマホを1日中使う」

スマホは老け顔になる原因が2つあります。1つ目はスマホを見るときには斜め下を見ますよね。ほほが垂れ下がってブルドックのような状態になっていますし、首もシワになっています。この状態が続くとたるみの原因に。

もう一つはスマホから出るブルーライトも美肌の大敵、睡眠障害の原因になります。

### NG 習慣 2「夜遅く帰ってきて化粧を落とさずに寝る」

仕事で遅くなって、疲れてお化粧を落とす気がなくてそのまま寝てしまう。お酒をつい飲みすぎてしまって気がついたらソファでそのまま眠ってしまった・・・、という経験はありませんか。朝つけた化粧品は屋間の紫外線や大気ほこりなどで酸化してしまいます。皮脂も分泌されていますからそれが皮膚の表面をおおい、皮膚の新ターンオーバーがうまくいきません。

皮膚表面のキメが粗くなりシミ、シワやくすみの原因になります。翌日も肌は回復しないままになっています。これを繰り返せば老け顔になりやすくなります。

### NG 習慣 3「夜寝る時間が遅い、日常的に睡眠不足」

寝ている間に美容ホルモンである成長ホルモンが分泌されます。22時～2時の間が成長ホルモンが一番分泌されています。このゴールデンタイムに寝ていないと、成長ホルモンがうまく分泌されないで、ターンオーバーの妨げになり、キメの荒い老け肌になります。

睡眠不足も同じです。遅くても11時前には寝るようにして、睡眠不足にならないようにしましょう。

### NG 習慣 4「休みの日はすっぴんで過ごす」

休みの日、メイクはしたくない、素颜でゆったりと過ごしたい、という気持ちはわかりますが、ゆっくりと過ごしているお部屋の中にも紫外線は入ってきています。近くに散歩、コンビニにとちょっとした時間でも紫外線は容赦なくあなたの肌を攻撃してきます。

肌のシミ、シワは紫外線によるものが大きいのです。休みの日でも日焼け止めは使って老け顔を防止しましょう。

## NG 習慣 5「毎晩お酒をたくさん飲む」

適量のアルコールはストレス解消にも良いのですが、毎日飲みすぎていると肝臓に負担を与え代謝が衰えます。睡眠の質も下がります。飲みすぎた翌日は顔のむくみや疲れが残っていると思います。内側からの影響は肌にも現れシワ、赤ら顔、たるみなどで老け顔を作ってしまう。女性ホルモンはアルコールの分解を邪魔するので女性のほうがアルコールの影響を受けやすいのです。

老け顔になる習慣、あなたはいくつありましたか？スマホだけでなく、パソコン、テレビは寝る1時間前には電源を落としてブルーライト対策をしましょう。

上記には入れていませんが、タバコも老け顔の大きな原因になります。今からでも間に合います。老け顔習慣から卒業して若々しい美肌を手に入れましょう。