

しらが 白髪・しわ



♪鏡を見て、白髪やしわが「少し増えたかも」と感じたことはありませんか？
近年では、白髪を活かす「グレイヘア」も素敵ですが、白髪やしわは体の内側で起きている変化のサインもあります。日々のケアや生活習慣の工夫で、進行をゆるやかにすることができます。

★☆白髪について☆★

私たちの髪が白くなる大きな理由のひとつは、「老化」です。年齢を重ねると、髪の色をつける細胞や、その働きにさまざまな変化が起こります。その結果、少しずつ黒い髪から白髪へと移り変わっていきます^{1),2)}。

◆下の表に、老化と白髪の関係を分かりやすくまとめました。

老化による変化	白髪になる理由	ポイント
色を作る細胞が減る	髪の色を作る「色素細胞」が年齢とともに少なくなり、色がつかなくなる	年を重ねれば自然に起こる
色素細胞のもとが不足	新しい色素細胞をつくる「もと」が減ってしまい、補充できなくなる	根本的な原因
体のサビ（酸化）が蓄積	紫外線やストレスなどで細胞がダメージを受け、色を作れなくなる	老化のスピードを早める要因
細胞の力が弱る	年齢とともに細胞の働きが落ち、色をつける力が衰える	体全体の老化現象の一部
血流低下や栄養不足	髪の根元に酸素や栄養が届きにくくなり、色素細胞の働きが下がる	髪が細くなる原因のひとつ
ホルモンの変化	年齢とともにホルモンのバランスが変わり、髪の色づけにも影響する	特に40～50代で影響が出やすい

★☆しわについて☆★

しわは、肌の老化を象徴する変化のひとつです。

年齢を重ねるにつれて目立ちやすくなるのには、いくつかの要因が関わっています³⁾。

◆下の表に、老化としわの関係を分かりやすくまとめました。



老化に伴う変化	しわができる理由	ポイント
コラーゲンやエラスチンの減少	肌のハリや弾力を保つタンパク質が加齢や紫外線で分解され、再生も遅延	たるみや深いしわの大きな原因
水分保持力の低下	セラミドやヒアルロン酸が減少し、肌が乾燥しやすくなる	乾燥ししわができるやすくなる
酸化ストレス	活性酸素が細胞やコラーゲンを傷つける	紫外線や喫煙、ストレスなどで加速
糖化	余分な糖がタンパク質と結びつき、コラーゲンを硬く変性させる	肌がゴワつき、しわが戻りにくくなる
生活習慣や環境要因	紫外線、睡眠不足、食生活の乱れなどが肌老化を早める	年齢以上にしわが目立つ原因になる

★☆対策と予防☆★

外側からのケアとしては、紫外線や乾燥から髪や肌を守ることが基本です。紫外線は酸化ストレスを生み、メラノサイトやコラーゲンを傷つけます。帽子や日焼け止めで防ぎ、保湿ケアでうるおいを保ちましょう。さらに、ビタミンCやポリフェノールなどの抗酸化成分を含むスキンケアやヘアケアアイテムを取り入れることで、ダメージを防ぎやすくなります^{2),4)}。

内側からのケアでは、酸化ストレスを抑えることが重要です。ビタミンC・E、ポリフェノール、カロテノイドなどの抗酸化栄養素を意識して摂り、冷えや運動不足を防いで血流を促すことで、細胞の再生力が高まります。血流が整うと、毛根や肌の細胞に十分な酸素と栄養が届き、白髪やしわの進行を緩やかにすることができます^{2),4)}。

また、抹消血流（新陳代謝）を保つことも重要です。血液は細胞に酸素と栄養を届け、老廃物を回収する生命の流れです。冷えや運動不足、ストレスなどで血流が滞ると、毛根や真皮に十分な栄養が届かず、細胞の再生力が低下してしまいます。適度な運動や入浴、体を温める食事を心がけることで血流が改善し、髪の色素細胞や肌のコラーゲン産生が活発になります。

白髪も、しわも、加齢とともに自然に起こる変化ですが、外と内の両面からケアすることで進行をゆるやかにし、より健やかでいきいきとした印象を保つことができます。日々の生活の中で、少しずつ意識を向けていくことが、美しさを支える第一歩になります。

＜参考文献＞

- 1)『老化と毛髪変化』 J.JOCD Vol.24, No.3 2007 221-228
- 2)『白髪:予防から治療まで』 Clin Cosmet Investig Dermatol 2025 Jun 17;18:1475-1494.
- 3)『肌の老化との戦い』 Cell Transplant 2018 Apr 25;27(5):729-738.
- 4)『肌のアンチエイジング戦略』 Dermatoendocrinol. 2012 Jul 1;4(3):308-319.

山口市小郡下郷844-4

三好薬局