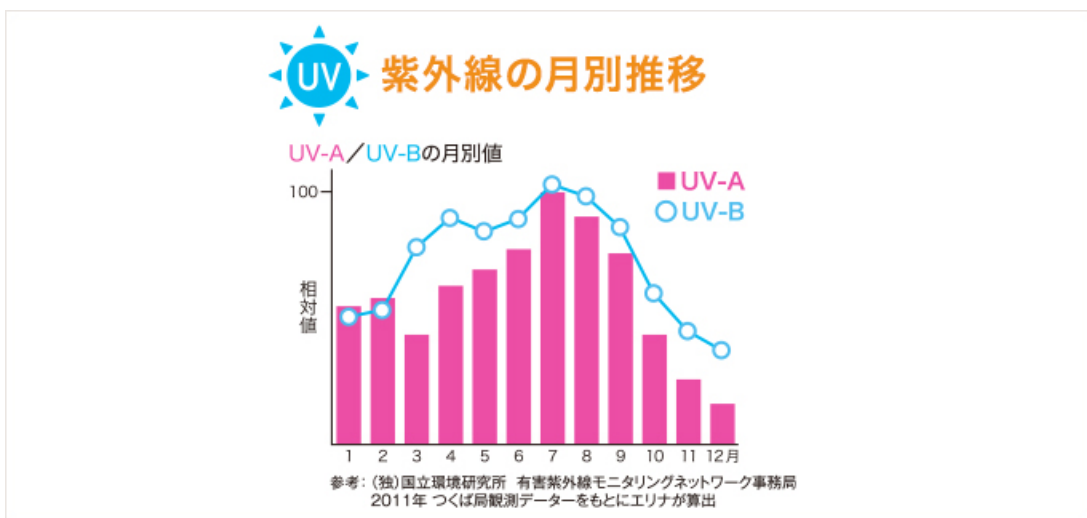




エリナ★ビューティーコラム vol.1 [2025.06.26改定]

夏が近づくと紫外線が強まるので、お肌もメラニンが増えて、だんだんシミが気になります。

今回は、美白の敵メラニンとシミのメカニズムについてお伝えしたいと思います。



メラニンとは？

メラニンとは、肌や毛髪、瞳の色を構成する黒色の色素のこと。

皮膚にメラニンが多く含まれると肌は黒く見えます。

メラニンには、「紫外線から皮膚の細胞を守る」という働きがあるため、紫外線を浴びると表皮の奥にある「メラノサイト」というメラニン工場で一生懸命メラニンを作り出して、皮膚への害を食い止めようとしています。

このようにしてメラニンが過剰に作られてしまうことが「シミ」の原因です。



シミができるメカニズム

1. 紫外線やストレスなどにより、メラノサイトが活性化する。
2. メラノサイトでチロシナーゼという酵素の働きによりメラニンが合成される。
3. メラノサイトからターンオーバー*によってメラニンが皮膚表面に押し出される。
4. ターンオーバーの乱れにより、表皮でメラニンが沈着しシミとなる。

*肌の新陳代謝、肌の生まれ変わりのこと



メラニンの沈着を防ぐポイント

シミのもとメラニンの沈着を防ぐには、メラニンを過剰に作らせないことが重要。

そのためには、まず肌の入り口で紫外線を防ぐことが第一歩となります。

これが「紫外線対策＝UVケア」です。それでも紫外線を完全にブロックすることはできませんから、肌の中でメラニンの生成をブロックする必要があります。

それが「メラニン対策＝美白ケア」といわれるものです。

表皮にたまったメラニンは、加齢など様々な要因で肌のターンオーバー(新陳代謝)が追いつかなくなると、排出されずに沈着してしまいます。これを防ぐためには、ターンオーバーのサイクルを正常にすることが大切です。



まとめ

メラニンの沈着を防ぐポイント

1. 紫外線対策＝UVケア
2. メラニン対策＝美白ケア
3. ターンオーバーの正常化