

# ちょっと役立つ健康と美容の処方箋

女性の健康と美容の悩みに  
スキッとお答えします

## No.209 コロナたるみ

鍼灸師・SHOKO治療院  
大山 招子



フェイシャル編 3年間着用し続けてきたマスクの下で着実に進行していた「マスクたるみ」をどうにかしたい

### 1. いよいよマスクを外す時が来ました



長かったマスク生活も徐々に終わりを迎えそうです。マスクを外すかも……と思うと、急に気になるのがマスクの下の「たるみ」。2~30代ならたるみ毛穴、40代以上の方はほうれい線やマリオネットラインなど、3年前に比べて「何かが違う!」と違和感や焦りを覚えている方は少なくないはず。

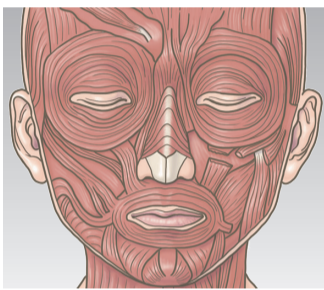
3年間という年月は思っていた以上に長い。隠せるからとお手入れがおろそかになっていた間も、マスクの

下ではゆっくりと着実に老化が進んでいたのです。

顔下半分に現れたたるみは顔全体のイメージを大きく変えるほどの影響力を持ちます。コロナ禍中に会った方と初めてマスクを外して対面した時、これまでイメージが一瞬で変わってしまうかも。

シミはメイクで隠せまし、乾燥は保湿すればある程度はカバー出来ますが、たるみはメイクや化粧品ではなかなか隠し切れないのが現実。早い段階でたるみのケアを本格的に始める必要があります。

### 2. たるみケアのポイントは表情筋とお顔のむくみ



顔には様々な表情を作る表情筋という筋肉が30種類以上存在します。

表情筋は大胸筋や腹筋と同じ骨格筋の仲間。ただ骨から骨へと繋がる骨格筋と違い、顔面の骨から皮膚に繋がる不安定な構造をしています。そのため、着床する皮膚の弾力が無くなると当然「だるんっ」と下がりますし、表情筋自体が縮んだり伸びたりする事でたるみを作ってしまう。

例えるなら、洋服の裏地のような存在。洋服の裏地だけが縮んだり伸びたりすると、表地との長さが合わなくなり型崩れが起こります。これと同様のことがお顔でも起こっている訳です。

問題は、日常の生活では30%程度しか使っていないこと。多くの表情筋は常に運動不足という事になります。そんな表情筋が、コロナの3年間でますます運動不足になっています。身体を覆う骨格筋は運動不足!運動不足!と大慌てするのに、表情筋はほったらかし。

表情筋も骨格筋の仲間なので、使わないとどんどん硬く縮み、ビーフジャーキーのように弾力を失い、筋肉自体も痩せていきます。歳をとって嚥下障害が起こるのも、表情筋の仲間である「咀嚼筋」の衰えや、飲み込むための筋肉の働きの低下から起こります。

また、現代人の抱えるストレスや緊張や不安が続く生活により食いしぼりの癖があったり、スマホやパソコンで姿勢が歪んだりする事で、筋肉を包む筋膜が癒着して肩凝りがあるように、お顔も「コリ」が起こるのです。コリは血行不良につながり、ますます表情筋の働きが低下していくので、コロナたるみを改善するためには無視できない現象です。



前回テーマにしたむくみ。処理できない余分な水は皮下に溜まりむくみとなります。むくみ場所は脚だけではなく、お顔や頭や耳の裏にも溜まります。余分な水を溜める癖をお顔につけてしまうと、くすみやむくみの要因にもなります。

- 朝起きると顔がむくんでいる
- めまいや耳鳴りがする
- まぶたがむくむ
- 乗り物酔いをする
- 首のリンパが張る

上記の方は、むくみがたるみへと変化しやすいタイプです。

東洋医学では、お肌や粘膜など身体の中に潤いを巡らせるために必要不可欠な水を「水(すい)」と言います。しかしこの水は、自律神経やホルモンの乱れ、塩分の過剰摂取や栄養不足(アルブミン不足)によりその働きが乱れてめぐりが滞り、不調を引き出すこともあります。

中でも行き場を失い停滞した水を「水滞(すいたい)」と言ひ、これがむくみを作ります。この場合、スキンケアだけでなく体質改善が必要になります。

#### 老化現象



目元のたるみ

#### 老化症状の特徴

目元がたるむ1番の原因は、厚さ0.5~1.0mm程度の眼輪筋と上眼瞼挙筋の衰え。眼の開閉に使われるこの筋肉は、可動回数が頻繁なだけに薄く老化しやすい部分です。お顔が頻繁にむくんでしまう方は、目の下に大きなたるみを作る事が多いようです。



頬のたるみ

頬には、脂肪細胞の中でも特殊と言われる「頬脂肪」という脂肪の塊があります。ブルドッグの様な頬になるのは、この脂肪を支える表情筋とコラーゲンが衰えるため。食いしぼりなどの癖がある方は、左右のほうれい線の長さの違いなども生じます。



額のたるみ

閉経後、顕著に現れるたるみ。太っていないでも二重アゴが目立ちます。腹話術の人形のように額の両サイドに現れるたるみのラインは、笑う時に頬を引き上げる筋肉や舌を引き上げる筋肉が衰えることで発生します。改善が難しいタイプのたるみです。

### 3. 「DASH食」でお顔のむくみを作らない



むくみとは、組織の中に余分な水分や老廃物が溜まった状態。慢性化するとお顔にもセルライトができてしまい、皮膚の弾力線維が伸びることでたるみを引き起こします。

DASH食とは、食品の組み合わせを改善することで、むくみや身体に溜まった老廃物を排泄し、低下した排泄機能をアップさせて代謝を上げる食事方法。むくみにくいお顔を作るために役立ちます。

DASH食で増やす栄養素は、主にカリウム・カルシウム・マグネシウム・食物繊維・タンパク質です。特にカリウムは、問題のナトリウム(塩)のプラザイオンと言われ、摂取することで過剰な塩分とくっついて共に排泄してくれます。また、排泄するのは塩だけでなく、お顔に抱え込んでいた余分な水分も排泄してくれるわけです。

そのほかに、血行を促進するクエン酸・シトルリンなどの栄養素を意識して摂取するとむくまないお顔になりますし、同時にスキンケアに血行を促進させる美容鍼や炭酸パックなどを採用すると効果的です。

### 4. 東洋医学から考えるマスクたるみのスキンケア

#### STEP 01 【活血】

停滞した血流の流れを改善する方法



#### ●毒出しクレンジング

お顔の下水道=リンパを流しながら正しい洗顔する洗顔テクニク。ポイントメイクを取った後、セサミオイル(ごま油)を使ってお肌の内側に存在する汚れを流すのが目的です。

ここで重要なのは、オイルを湯煎して温めておく事。ごま油は毛穴の奥のメイク汚れを浮かし出すのは勿論、時間をかけてゆっくりと皮膚の奥に浸透し血管の寿命も若返らせると言われます。

お顔の中心から外側に向けてゆっくりと約3分マッサージし、ホットタオルでお肌の表面に浮いてきた汚れをふき取り、石鹸洗顔で毛穴の奥に残った汚れを洗い流します。この時、しっかりと固めに泡立てた泡で、Tゾーンからごま油に溶け込んだ汚れを吸い取るように洗い流していきます。

#### STEP 02 【化湿】

停滞し淀んだ水を汗や尿で排毒する方法



#### ●スチームマッサージ

入浴時のスチームマッサージでお肌の中から水毒を排泄。入浴によって良くなった血行を利用し、お肌に蓄積した老廃物を含んだ水=「水毒」を身体から排出します。

湯船に浸かりお顔の血行が良くなってきた頃に人差し指・中指・薬指の指先でお顔に溜まった水毒を出していきます。

まずは後頭部をマッサージ、次に首を鎖骨に向かって軽く3~6回流していきます。続いて鎖骨の上を軽く5回ブッシュ。ここが、お顔の下水道と身体から水毒をつなげる関所のようなもの。しっかりと開門させて、お顔の水毒の受け入れ態勢を取ります。

顎から耳の下、口角から耳の穴、鼻の横から目の下を通り耳の上に、目は優しく押さえてからこめかみに。おでこも外へ流します。フィニッシュはお顔の側面を下へ鎖骨に向けて流します。

#### STEP 03 【清熱】

トラブルの原因の炎症や熱を取り除く方法



#### ●ウォーターパック

化粧水を使ったローションパックとホットタオルで、お肌の角質を蒸すように膨潤させます。

洗顔後、ローションを染み込ませたコットンをお顔全体に乗せ、上からラップを乗せます。ラップはコットンのローションが蒸発しないようにするための重要な工程です。

その後ホットタオルで温め、「蒸す」イメージで角質層の中にローションを浸透させていきます。コットンの下は温かい栄養分たっぷりの水分に満たされた環境が出来上がり、角質を柔らかく膨潤させます。角質の状態がいい時は6倍ぐらいいにまで膨潤するので、約10分で開いた毛穴は膨れた角質のお蔭で隠れて、角質内の水分で光が乱反射して透明度が上がって白く見えるようになります。

#### STEP 04 【養血】

不足しているお肌に栄養を導入する方法



#### ●養血パック

栄養をしっかり浸透させる導入トリートメント。温めた栄養クリームを使って栄養補給をします。

ウォーターパック後の綺麗なお肌に、必要な栄養分が入った乳液やクリームを使って栄養補給を行います。ここで重要なのは、浸透させる経路として毛穴を利用するので、鉱物油や石油系の界面活性剤を使用していない乳液やクリームを使うこと。手のひらに500円玉大の乳液やクリームを乗せて両手で5秒ほど挟んで温め、温めた牛乳を小さじ1杯混ぜてマッサージクリームを作ります。牛乳は保湿力に加え、たんぱく質をはじめとする栄養分をたっぷり含むので、クリームの効果をグーンと上げてくれます。たるみが気になる部分を、3分ほど中心に引き上げながら軽めのマッサージ。上からラップで包み5分間浸透させます。その後は人肌程度のぬるま湯で洗い流して完了。

SHOKO 大山 招子  
OHYAMA

福岡市博多生まれ。大学卒業後、エステティックの国際ライセンスを取得。化粧品・ダイエツト商品の企画、開発を中心に活動。鍼灸あん摩マッサージ師の資格を取得後は、エステティックに東洋医学の技術を取り入れ、広い立場から独自の美容法を提唱。多くの女性のカウンセリングや臨床に係わり体質改善をテーマに各種トラブルの改善にあたる。

◆大山治療院 院長 ◆招幸(SHOKO)塾 塾長  
◆(株)エクシーズジャパン 顧問 ◆鍼灸あん摩マッサージ師  
◆INFA 国際エステティック連盟 インターナショナル エステティシャンゴールドマスター