

# Cinderella **TIMES**

## 今月の内容は...

- コラム「肌のターンオーバーを正しく理解しよう」
- もしものための防災グッズ準備ガイド
- ブラマネ大矢の2024夏の思い出～

HELLO

September





### 肌のターンオーバー = 皮膚が新しく生まれ変わる仕組み

皮膚は表面から「表皮」「真皮」「皮下組織」の三層から成り立っています。「表皮」は外的刺激から体を守る働きをしています。「真皮」はコラーゲン繊維やエラスチンなどから構成され、表皮を支えています。「皮下組織」は脂肪などを蓄え、外からの力や刺激から体を守るクッション役を果たしています。

肌のターンオーバーは、表皮の一番奥にある基底層で新しい皮膚細胞がつくられ、上へ上へと押し上げられて肌の表面に出てくることで、垢や古い角質として剥がれ落ち、新しい細胞と入れ替わっていくことを指します。

肌の新陳代謝とも呼ばれています。

肌のターンオーバーのリズムが早くても遅くてもNG！

健康な肌のターンオーバーは **28** 日周期。

28日周期のターンオーバーが乱れるということは、新しい皮膚が作られたのに、古い皮膚がなかなかはがれ落ちなかったり、まだ新しい皮膚が作られていないのに古い皮膚がはがれ落ちたりすることを指します。

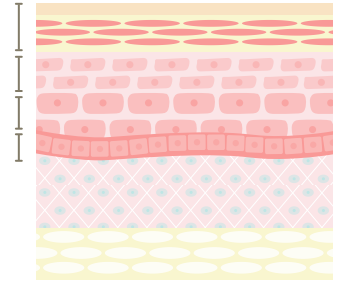
しかし、加齢によってターンオーバーにかかる日数は徐々に伸びていきます。30~40代だと約45日ほどの日数が必要に。ターンオーバーの速度が低下すると、なかなか皮膚が生まれ変わらないので、シミやそばかすができやすくなります。すなわち、「30代からシミが出始めるというのは、ターンオーバーの速度の低下からあわれている」のです。

30代から  
シミが出現し始めた！！

= ターンオーバーの速度が  
低下するから



角質層  
かくしつそう  
顆粒層  
かりゅうそう  
有棘層  
ゆうききくそう  
基底層  
きていそう



表皮  
ひょうひ  
真皮  
しんぴ  
皮下組織  
ひかそしき

## ターンオーバーが乱れてしまう “原因” と “引き起こる肌トラブル”

### 生活習慣

- 不規則な睡眠
- 栄養バランスの偏り
- ストレス
- 運動不足

など

### 間違ったスキンケア

- 洗顔やクレンジング不足
- 洗浄力の強い洗顔やクレンジングを使う
- ピーリングのしすぎ

など

### 外部からの刺激

- 紫外線ダメージ
- 水分不足による乾燥
- 摩擦

など



#### × くすみ

古い角層細胞が剥がれ落ちずに蓄積して角層の一部が厚くなり、肌表面がいびつな状態になることでくすんで見えます。肌がくすむと透明感がなくなり、顔色が暗く見えてしまいます。また、肌がごわつく「角質肥厚」もくすみと同様の現象です。

#### × ニキビ

ターンオーバーが乱れると、毛穴の周りの角質が厚くなり、毛穴が詰まりやすくなります。毛穴が詰まることでニキビができやすくなります。また、皮脂や古い角質、メイク汚れなどが毛穴に溜まるとアクネ菌が増殖しやすくなり、炎症を起こしてニキビになって肌に現れます。

#### × 乾燥

ターンオーバーが乱れて細胞間脂質が不足すると、細胞同士のつながりが弱くなり、皮膚のバリア機能が低下します。その結果、外部からの刺激に敏感になったり、乾燥が進んだりして肌トラブルが起こりやすくなります。

#### × 小じわやハリのない肌

ターンオーバーが乱れた肌は、乾燥しやすくなります。角層細胞に含まれる天然保湿因子(NMF)が十分に作られなくなるからです。水分が保持されにくくなり、ハリが失われ小じわができやすくなってしまいます。

#### × シミやニキビ跡

シミやニキビ跡の原因となるメラニンも、ターンオーバーが遅くなると排出されずに、古い細胞とともに蓄積されます。これが繰り返されると、色素沈着が起こり、シミやニキビ跡の原因になります。さらに、メラニンが過剰になると、そばかすができることもあるため注意が必要です。

すぐに実践できる  
ターンオーバー正常化  
対策

### 生活習慣を見直す

十分な質の良い睡眠を取る／肌の健康を守るビタミンB2やビタミンB6を積極的に摂る／  
ストレスをためこまない／一日10分程度でも軽い運動

### しっかり落とす&優しいスキンケアを心がける

汚れや角質は落としつつ、必要なケアをしっかりと行うことが大切。摩擦を起こさないケアを心がけて。  
またしっかりと保湿できるスキンケアを使って、バリア機能も高めましょう。

### 紫外線対策を常におこなう

「もしも」  
のための

# 準備ガイド

9月1日は「防災の日」！！

1923年に起きた関東大震災に由来する日で、国民の一人ひとりが災害への認識を強め、防災意識を高めることを目的とする「啓蒙（けいもう）」が目的とされる日です。

「南海トラフ地震臨時情報」なども記憶に新しいですが、もしもの時に備えてシュープリームノイと一緒に準備しましょう！

## ○防災食の代表、「乾パン」

防災グッズに欠かせない「乾パン」の賞味期限は、なんと**5年ほど**！  
袋入りのものだと1年ほどですが、どちらも「消費期限」は定められていないのが特徴。

しかし、「賞味期限を数ヶ月切れた乾パンを食べて気分が悪くなった」という事例もあるようなので、賞味期限が3ヶ月以上切れた乾パンなどは食べないようにするのが無難です。防災グッズの見直しも定期的に必要なですね。



## ○「ローリングストック」とは？

最近注目されているのが、「ローリングストック」です！  
これは、普段から少し多めに加工食品や保存食を買っておき、日常的に消費し、また購入するという流れを習慣化することで、保存食の鮮度を保つことができます◎

お子様がいらっしゃるご家庭では、お子様と一緒にアレンジレシピを楽しむことで、美味しく食事を楽しみしながら、保存食の消費やストックの流れを学ぶ勉強にもなります♪



## 《必要最低限の防災グッズ》



食料



衛生用品



医薬品



貴重品



照明器具

女性は、物資が届きづらいフェムケア用品も一緒に用意しておくといいでしょう。  
避難所では、普段の生活ができないストレスfulな環境となります。  
必要最低限のグッズを用意し、余裕があれば、自分のメンタルケアになるモノと一緒に準備してみてください。

自然災害は予期なく起こりうるため、すぐ避難できるように防災グッズの準備をしてくださいね。



# ブルマネ大矢の2024夏の思い出～



7月



誕生日は8月ですが、お誕生日に近いお友達とお祝い合いで、箱根旅行！ガーデンが見える朝食会場で撮った写真です。パンケーキ美味しかったし、お部屋の温泉も良かった...

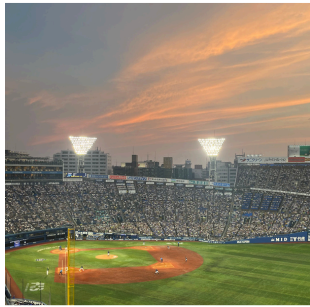


一泊二日の大阪旅行！4回目くらい！万博記念公園は初めて行きました。大阪LOVERで聴いていた「太陽の塔」。少し怖かった...笑 しっかりたこ焼きも食べました～♪



実は私TWICEが大好きなんです。日産スタジアム公演に当選したので、参戦してきました！！暑い中での野外パフォーマンス、絶対しんどいだろうに、一生懸命な姿が本当に愛しかったです涙

8月



(多分)初めて生で野球の試合見に行きました！観客のすごい熱気に感動して、すごく楽しかったです^^応援しているチームは負けてしまいましたが、ナイスゲームでした♪



鴨川シーワールドに行った時に、美容師のお友達がヘアアレンジしてくれたので、青い壁で撮ってもらいました！こんなの自分じゃできない...器用な友達に憧れた日笑



夏の醍醐味BBQ！！久しぶりに会った大学のお友達と！会話の1/3は「暑い～」でした笑話の内容が大学生の時に比べて大人になったなと思った楽しい日でした。

企画／編集／発行 シュープリムノイ

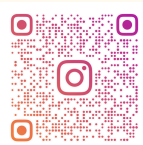
<https://supreme-noi.jp>

[customer@supreme-noi.co.jp](mailto:customer@supreme-noi.co.jp)



0120-469-169 (平日10:30 ~16:00)

〒107-0061 東京都港区北青山2-9-12



みんなの口コミ  
こちらから ▶



4 562494 241261