

【朝起きたら別人!? 顔の寝癖、ついていませんか?】



朝起きたら別人!? 顔の寝癖、ついていませんか?

朝起きた時、髪の毛がボサボサ、毛先のうねりはいわゆる寝癖と言われていますが、実はその寝癖、髪の毛だけではないのです。皆さんは朝、起きたときに頬にシーツの跡や目のむくみによる左右のアンバランスなどを感じたことはありませんか? これも立派な顔の寝癖です。寝癖を意識しないしていると顔の老化も早まるばかり!? 本日は顔の寝癖の原因を知り、改善する方法をご紹介します。

【顔の寝癖って主にどんな状態?】

寝ている間に肌にクセが付いてしまう顔の寝癖。10代や20代前半はたとえ跡が付いてもすぐに元通り。しかし20代後半~30代となるとなかなか戻らず、40代でそれがクセになってたるみやシワの原因となる場合も。

* おもに顔の寝癖と呼ばれるものは

▽ 頬などに付くシーツの跡…

頬の高い部分に付くことが多いこの跡は、肌の真皮の老化によるたるみが原因で押し戻す力が弱くなっている状態。

▽ 眉間のシワ…

寝ているときに無表情で力を入れたりくいしばったりすることで作られるシワ。

▽ ほうれい線が深くなったように見える…

肌弾力が衰えているうえ、寝ている間に頬がつぶされてシワが寄った状態に。長く続けていると刻まれたほうれい線へ進化することも

▽ 目元や頬、フェイスラインの左右バランスの乱れ …

寝ているとき、左や右向きに寝たりとその姿勢が左右の歪みに繋がっています。いつも同じ方向で寝ているとその方向にばかり負担がかかり、むくみや歪みの原因に。ということがあげられます。

【顔の寝癖の原因と予防法】

顔の寝癖を知ったところで、その寝癖を作る根本的な原因とその予防方法をお伝えしていきます。

* むくみ

水分の代謝が低下すると肌がむくみやすい状態になります。寝る前に冷たい飲み物を摂る、塩分を摂るなどの行為はむくみ一直線。翌朝のむくみやなかなか消えないシーツの跡、左右バランスが気になる方は、寝る前にリンパマッサージを取り入れるだけで老廃物が流れるため効果◎。耳の下や鎖骨に優しく流すようにマッサージを。

* 乾燥

睡眠中に皮膚の表面が乾いてしまうと顔の寝癖はもちろん、シワの原因になります。洗い流さないナイトパックや布団に入る直前にもう一度クリームを塗るなど、寝る前にもう一度保湿ケアをしましょう。翌朝の目元やほうれい線の乾燥、シワが気になる方はその上からアイマスクやマスクをするのも肌のうるおいを守ってくれるためおすすめです。

* 弾力の低下

加齢と共にみられる現象で肌のハリに大切なエラスチンやコラーゲン線維の網状構造が崩れてしまい、結果肌が弾力性を失うことになり枕やシーツなどの跡も戻りにくくなります。翌朝の肌のたるみやシーツの跡、左右のバランスの崩れが気になる方は、寝る前と起きたあとに顔のエクササイズやハリ弾力アップのクリーム、コラーゲンのサプリやドリンクなどがおすすめです。

特にエクササイズは毎日持続することが大切でおすすめは、口をこれ以上開かないというくらい大きく「あ・い・う・え・お」と開くのを3セットすること。

朝の寝癖のない顔を作り上げる準備ができるのは夜です。このように顔に寝癖がでている方は自分の意識がなくなる、寝ている間に老化の壁が訪れている証拠。油断せずに寝る方向を意識したり寝る前の保湿やむくまない顔のエクササイズを取り入れる等、睡眠中の自分の肌のサポートをしてあげることが大切です。