

気になる「よこジワ」



前かがみの姿勢や合わない枕が原因になることも……。

首の「よこジワ」は 姿勢や生活習慣が大きな原因に

◆ 日常的にうつむいた姿勢で過ごすことが多い方は要注意です

「首のシワ」とひと口に言っても、「よこジワ」と「たてジワ」があります。このうち、よこジワについては、若い頃から気になっていく方も多いことでしょう。

実はよこジワは、姿勢や生活習慣に関係しているため、年齢に関係なく生じます。特に四六時中、下方を向いてスマートフォン（スマホ）やタブレット、パソコンの画面を見ているような方は要注意です。背中を丸め、うつむいた姿勢を続けていると、首の前面の皮膚が蛇腹のようになるとるみます。

短時間であればすぐにたるみは消えますが、日常的にそのような姿勢を続けていると、首周辺の血液やリンパ液の流れが悪くなって皮膚の老化が加速し、次第にくつきりとして消えにくいよこジワが刻まれてしまうことになるのです。