

皮膚バリアを壊す

皮膚バリアの健康と機能性は、肌の健康や皮膚疾患の予防と解消、さらには美容にも重要な役割を果たします。しかし、日常生活の中での洗顔やスキンケアや一度に大量に紫外線を浴びる行動が皮膚バリアを破壊し、その機能を低下させます。

1. 洗顔料を使った洗顔のし過ぎ：
洗浄力が強すぎる洗顔料やゴシゴシ洗いなどは、皮膚バリアを破壊し、肌のターンオーバーが乱れて丈夫な角質層が形成されないため、バリア機能の低下を引き起こします。また、ベタベタ肌を抑える美肌菌「皮膚常在菌の表皮ブドウ球菌」の住処を壊し、美肌菌の数が減少します。これらの影響は、肌の乾燥や敏感性の増加、さらには皮膚疾患の発生や美容への悪影響につながります。
2. 合成界面活性剤配合の乳液・クリーム・美容液などの保湿製品の頻用：
合成界面活性剤は、皮脂や細胞間脂質などを溶出させ、皮膚バリアを壊します。また、合成界面活性剤による皮膚バリアへのダメージを抑えるために、合成界面活性剤に頼り過ぎず、天然界面活性剤を使った化粧品を選ぶことが推奨されています。これにより、皮膚バリアの保護と修復が可能となり、肌の健康を維持し、皮膚疾患の予防と解消、さらには美容にも役立ちます。
3. 紫外線を一度に大量に浴びる：
紫外線を一度に大量に浴びると、肌が赤くなる現象は「日焼け」または「サンバーン」と呼ばれます。これは主にUVBの影響で、紫外線が肌の角化細胞にDNA損傷を与えます。また、肌の角化細胞は活性酸素を生成します。活性酸素は、肌の表面を保護する皮脂や角質細胞間脂質、角質細胞膜の成分であるリン脂質を酸化させます。この酸化作用により、過酸化脂質や過酸化脂質化した角化細胞が生成され、肌の皮脂膜や角質層にある皮膚バリアを壊します。

したがって、肌の健康を維持し、皮膚疾患の予防と解消、さらには美容にも役立つためには、洗顔と保湿化粧品と紫外線についての理解と選択が重要となります。洗顔料を使った洗顔のし過ぎと合成界面活性剤配合の保湿製品の頻用や一度に大量に浴びる紫外線は、皮膚バリアの破壊要因となります。