

皮膚科学の進歩に寄与する研究報告書

皮膚バリア科学の観点からみたお勧めのスキンケア

メーカーは、肌トラブルの種類に合わせたスキンケア製品の使用と、必ず「化粧水・乳液・クリーム」の基本 3 点セットの保湿ケアを推奨しています。そして、人々はメーカーの推奨するトラブル別スキンケア製品の使用と保湿ケアを当然のように行います。

メーカーの推奨するスキンケア製品の使用とケア方法は一時的な対応としては正しいですが、皮膚バリア科学の観点から見ると、必ずしも十分ではありません。

理由は次の通りです。皮膚バリアは、皮脂膜、細胞間脂質（セラミドやリノール酸）、天然保湿因子（NMF）などで構成されており、その要となるのが角質細胞間脂質のラメラ構造です。この構造は水分の蒸散や異物の侵入を防ぎ、水分を保持する機能があります。これにより、悩みのない潤いのある肌が保たれます。なお、皮膚バリアの構成成分は、リノール酸以外すべて生体が作り出す成分です。

皮膚バリア機能が低下すると、個別のトラブル特有の症状が現れ、肌は潤いがなく乾燥し、外的刺激に対して敏感になりやすくなります。

問題は、皮膚バリア機能の低下です。メーカー推奨のトラブル別スキンケア製品の使用と「化粧水・乳液・クリーム」の基本 3 点セットの保湿ケアは、あくまで対処法であり、症状解消効果や保湿効果は一時的です。この問題を根本的に解消するためには、皮膚バリアを強化するスキンケアが必要です。皮膚バリアを強化するためには、リノール酸含有のエマルジョン化粧品が有効です。

併せて、適切な洗顔を心がけ、皮脂や細胞間脂質を守るためにお湯洗顔を取り入れます。外出時は日陰・日傘・帽子を活用し、長時間の屋外活動時には日焼け止めやビタミン C 配合の化粧品を使用します。日頃から皮膚バリアを強化するスキンケアを行い、バランスの取れた食事、十分な睡眠、適度な運動など健康的な生活習慣を維持します。