

## 皮膚科学の進歩に寄与する研究報告書

# 酒さ:慢性炎症性皮膚疾患 本当に化粧品で何とかできるのか

### ●はじめに

酒さ(しゅさ)の方の肌はアトピー性皮膚炎の方の肌と同様に、慢性的に皮膚バリアが壊れ、紫外線をはじめ様々な異物が侵入し、アレルギー反応や炎症が起きる慢性炎症性疾患を引き起こしやすい状態です。顔の赤み、ほてり、ヒリヒリ感、ニキビのような丘疹や膿疱が主な症状で、慢性的に発現しています。特に中年以降の女性に多く見られますが、男性にも発症することがあります。

適切な化粧品を選ぶことで肌質を改善し、酒さが起きにくい肌質に変えることが期待できますが、完全に治すことは難しいです。これは、加齢によるターンオーバー(皮膚の新陳代謝)の遅れが深く関与しているためです。酒さのスキンケアは根気よく続けることが大切です。症状の緩和には、皮膚科専門医に相談することをおすすめします。

### ●皮膚バリアの重要性

皮膚バリアを強化するリノール酸含有の合成界面活性剤不使用のエマルジョン化粧品を使用することで、酒さが起きにくい肌質に変えることが期待できます。

### ●酒さに効果的なスキンケアのポイント

1. 洗顔: 化学薬剤中心のメイク化粧品や保湿化粧品を使用しない場合は、ぬるま湯洗顔をおすすめします。洗顔料には合成界面活性剤が使用され皮脂や細胞間脂質を溶出するため、皮膚バリアを壊す可能性があります。洗顔料の使用は極力避けます。
2. 洗顔後のスキンケア製品: リノール酸含有の合成界面活性剤不使用のエマルジョン化粧品をおすすめします。特に、リノール酸は皮膚バリアがバリアとして働くために不可欠な成分です。

併せて、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。