

皮膚科学の進歩に寄与する研究報告書

石鹼や洗剤による皮膚バリアダメージを 最小限に抑える

石鹼や洗剤を使用すると、皮膚バリアの要である細胞間脂質のラメラ構造から、油汚れと一緒に、必ず脂質(セラミド+リノール酸のアシルセラミド)が溶出し、皮膚バリア力が弱くなってしまいます。まず、この皮膚バリア科学の常識を理解することが重要です。

その上で、石鹼や洗剤を使用する際、下記に留意することで、皮膚バリアダメージ(細胞間脂質の溶出)を最小限に抑えることは可能です。

皮膚バリアへのダメージを最小限に抑える留意点：

1. 皮膚バリアを守るためのスキンケアガイドライン： 石鹼・洗剤による洗顔後は、タオルで優しく押さえるようにして水分を拭き取り、その後すぐに、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でリノール酸を補給し、アシルセラミド生成をサポートします。これにより、角質層の水分保持力も向上します。
しかし、より美容効果が欲しい時は、保湿成分(ヒアルロン酸、グリセリンなど)を含む保湿製品を使用することが有益です。ただし、肌の調子がまいちのときは、保湿成分を含む保湿製品の使用を控えることをおすすめします。
2. 優しい洗剤の使用： 強力な洗浄成分を含む製品は避け、肌に優しい成分を含む洗剤を選ぶことが重要です。
3. 適切な洗顔方法： 過度な摩擦を避け、優しく洗顔することが大切です。
4. 適切な温度の水を使用： 洗顔時には、熱すぎる水を避け、ぬるま湯を使用することで、皮膚バリアへのダメージを最小限に抑えることができます。