

## 角質膨潤環境が肌に与える影響と対策

### ●膨潤環境は皮膚バリア力を弱める

過剰な皮脂分泌、高温高湿環境を作り出すマスクの使用、保湿クリームや美容液・オイルの過剰使用は、角質層の水分量を 30%以上に増加させ、角質膨潤環境を形成します。この環境は皮膚バリア力を弱め、肌の健康や美容に悪影響を与えることが皮膚科学では常識ですが、ほとんどの方はこの事実を知りません。

### ●角質膨潤環境が肌の健康や美容に与える具体的な影響

1. 肌荒れや炎症:  
角質層が膨潤すると、肌のバリア機能が低下し、外部からの刺激や有害物質が侵入しやすくなります。これにより、肌荒れや炎症が起りやすくなります。  
対策: 適切な洗顔と皮膚バリア強化による保水を心がける。
2. 肌の乾燥:  
角質層が膨潤すると、角質水分保持能力が低下し、肌が乾燥しやすくなります。乾燥した肌はさらにバリア機能が低下し、悪循環に陥ることがあります。  
対策: 皮膚バリア強化による保水を心がける。
3. ニキビや吹き出物:  
角質層が膨潤するとバリア機能が弱くなり、この状態が長期間続くと、角質肥厚が進行し毛穴を塞ぎます。また、皮脂腺が活発化し皮脂分泌が過剰になり、過剰な皮脂や角質が毛穴に詰まりやすくなり、ニキビや吹き出物の原因となります。特に、マスクの使用による高温高湿環境は、毛穴の詰まりを助長します。  
対策: 定期的なピーリングやクレンジングを行い、皮膚バリアを強化し、角質の水分保持量を適量に保つよう心がける。
4. 肌のくすみ(肌の明るさや透明感が失われる):  
角質層が膨潤するとバリア機能が弱くなり、この状態が長期間続くと、角質が正常に剥がれ落ちずに蓄積され、肌がくすんで見えるようになります。  
対策: 定期的な角質ケアを行い、皮膚バリアを強化し、角質の水分保持量を適量に保つよう心がける。
5. 化粧品のノリが悪く、美容効果が低下:  
角質層が厚くなると、化粧水や美容液などのスキンケア製品の効果が妨げられ、十分に発揮されなくなります。  
対策: 角質ケアを行い、皮膚バリアを強化し、美容効果を促進する。

●オイリー肌の方・マスク常用する方・フェイシャルマッサージ頻用の方・保湿クリームや美容液・オイル頻用の方の素肌特長:  
肌荒れや炎症、肌の乾燥、毛穴トラブル、肌のくすみなどに悩まされ、美容効果が出にくいという特徴があります。