

皮膚科学の進歩に寄与する研究報告書

「すっぴん※1」でキレイの理由は

※1 すっぴん: 洗顔後、化粧水や乳液・クリームなどの基礎化粧品を一切使用していない状態の肌を指します

「すっぴん」でキレイな肌とは、ノーメイクでも美しく見える肌のことを指し、具体的には、以下のような特徴があります：

1. キメが細かい: 肌の表面が滑らかで、毛穴が目立たない状態。
2. ハリとツヤがある: 肌がぷるんとした弾力を持ち、自然な光沢がある。
3. 均一なトーン: シミやくすみが少なく、肌の色が均一で明るい。
4. 角質水分保持量が豊富: 肌がしっかりバリアされ、角質水分が保持されており、乾燥していない。

これらの特徴を持つ肌は、日常的な「皮膚バリア」スキンケアや生活習慣特に良質な睡眠や食事習慣によって維持されます。

●皮膚バリアの視点から見た「すっぴん」美肌

皮膚バリアとは、肌の最外層である角質層が、「紫外線の侵入」や「活性酸素による酸化」を防ぎ、バリア機能を維持することです。その結果として、「角質の水分保持能低下による乾燥」から肌を守ることができ、「すっぴん」でキレイを維持します。

具体的には「角質細胞・NMF・細胞間脂質」の要素が重要ですが、特に重要なのは、皮膚バリアの要と言われている細胞間脂質のラメラ構造です。ホメオスタシスとターンオーバーの連携で、細胞間脂質のラメラ構造は形成されます。細胞間脂質のラメラ構造がバリアとしての働きをするには、細胞間脂質の主成分セラミドとリノール酸がエステル結合して、アシルセラミドを形成しなければ、「すっぴん」美肌を保つことができません。

●「すっぴん」でキレイになれる理由

「すっぴん」でキレイになれる理由は、皮膚バリア機能がしっかりと働いているからです。具体的には：

1. バリア機能: 角質層が「紫外線の侵入」や「活性酸素による酸化」を防ぎ、バリア機能を維持することです。その結果として、「角質の水分保持能低下による乾燥」から肌を守り、炎症やトラブルを防ぎます。
2. 角質水分保持力: 皮膚バリアが正常に機能していると、肌の水分が保持され、乾燥を防ぎます。
3. ターンオーバー: 健康な皮膚バリアは、肌のターンオーバー（新陳代謝）を正常に保ち、古い角質が適切に除去され、新しい肌が生成されます。

皮膚バリアの要である細胞間脂質のラメラ構造を構成する主成分であるセラミドとリノール酸がエステル結合してアシルセラミドを形成することで、ノーメイクでも「すっぴん」美肌を実現することができます。特に、リノール酸を含有し、合成界面活性剤を使用していないエマルジョン化粧品「海森水」は、「すっぴん」美肌に欠かせないアイテムです。