

皮膚科学の進歩に寄与する研究報告書

シワやたるみ、シミの解消に必要不可欠なスキンケア

-皮膚バリアを強化するスキンケア手順-

近年の皮膚科学の進歩により、シワやたるみ、シミの軽減・解消が外科的な処置なしでも可能になってきました。皮膚バリアを強化することで、紫外線の侵入を防ぎ、線維芽細胞を元気にすることができます。これにより、コラーゲンやエラスチンの生成が促進され、シワやたるみ、シミの解消が期待できます。

一般に周知されている皮膚老化「シワやたるみ、シミ」の軽減・解消に必要な不可欠な「皮膚バリアを強化するスキンケア方法」には誤解が多く含まれています。なぜこのような誤解が広まったのかは不明ですが、正しいスキンケア手順を知ることが重要です。

●正しい皮膚バリアを強化するスキンケアのポイント:

1. 合成界面活性剤は可能な限り使用しない:
 - ・ 合成界面活性剤は皮膚バリアを破壊し紫外線を侵入させるため、使用を避けることが推奨されます。
2. リノール酸は皮膚バリアに有効:
 - ・ リノール酸は皮膚バリアを強化し、紫外線を侵入させないバリア機能を高めるために有効です。
3. 白粉タイプの日焼け止めや化粧下地:
 - ・ 肌の表面に物理的なバリアを形成し、紫外線を反射して侵入を阻止し、肌を守ります。

●具体的な皮膚バリアを強化するスキンケア手順

1. 皮膚に必要な油分や水分を奪わない洗顔:
 - ・ 過度な洗浄料(合成界面活性剤)を使った洗顔や熱いお湯の使用は避けます。
 - ・ ゴシゴシ洗顔も皮膚バリアを壊す原因となるので、優しく洗うことが大切です。
2. 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:
 - ・ 洗顔や入浴後は、角質が膨潤状態にありデリケートな状態です。
 - ・ 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を使って、皮膚バリアを修復し、紫外線侵入を防ぎます。
3. 外出時の紫外線対策:
 - ・ 肌に浸透しない白粉タイプの日焼け止めや化粧下地を使用して、皮膚バリアに物理的な皮膜を作り、紫外線を反射して侵入を阻止し、肌を守ります。
 - ・ 帽子や日傘も有効な対策です。

皮膚バリアを強化するスキンケアは、紫外線による皮膚老化から肌を守り、皮膚老化「シワやたるみ、シミ」の軽減・解消に必要な不可欠なスキンケアです。