

## 皮膚科学の進歩に寄与する研究報告書

### 30代の方の「なりたい肌」になれない肌は、こんな肌です

30代の方が目指す「なりたい肌」とは、美しい素肌や皮膚老化の防止、様々な肌トラブルの解消、そして化粧映えのする肌です。しかし、多くの30代の方がこの「なりたい肌」を実現できずに悩んでいます。

その理由の一つは、生活習慣の乱れ、特に睡眠と食事習慣の乱れからくるホメオスタシスとターンオーバーの連携力の低下です。さらに、紫外線やストレスの影響で発生する活性酸素や空気乾燥や角質肥厚、加齢に伴う線維芽細胞の機能低下など。また、洗顔料・化粧水・乳液・クリームなどのスキンケアアイテムに含まれる合成界面活性剤が皮膚バリア力を低下させることも問題です。

これらの要因により、30代の多くの方が「なりたい肌」になれず、乾燥、ハリ不足、くすみやシミ、毛穴の開き、メイクのノリが悪いなどに悩むこととなります。特に、スキンケアアイテムに含まれる合成界面活性剤が与える「皮膚バリア力の低下」は看過できません。

保湿スキンケアの基本手順「洗顔後、化粧水・乳液・クリーム」は、一時的に肌を潤すだけのスキンケアです。では、これで美しい素肌や皮膚老化の防止、様々な肌トラブルの解消、化粧映えのする肌など、「なりたい肌」の実現は可能なのでしょうか。30代の方の肌の特徴を知れば、それが難しいことが理解できます。30代の方の「なりたい肌」になれない肌の特徴に、「皮膚バリアの低下」が深くかかわっているからです。

30代の肌は、20代とは異なる肌の特徴が現れやすくなり、「なりたい肌」になれず悩む肌になります。30代の方の肌の特徴：

1. 乾燥しやすい：ホメオスタシスとターンオーバーの連携がうまくいかず、皮膚バリア力が低下します。これにより、炎症が起こりやすくなります。また、皮膚バリア力が低下しているため、角質層の水分保持力も落ち、肌が乾燥しやすくなります。
2. ハリ不足：一般的には、加齢に伴う線維芽細胞の機能低下が大きな要因とされていますが、角質層の水分保持力の低下も無視できません。紫外線の影響による活性酸素や合成界面活性剤により、バリア機能のある皮膚バリアが壊れると、角質層の水分保持力が低下し、肌が乾燥しやすくなり、ハリが失われます。
3. くすみやシミ：年齢を重ねると、ホメオスタシスとターンオーバーの連携がうまくいかず、メラニンや過酸化脂質を含む古い角質が剥がれ落ちずに定着しやすくなり、角質肥厚を起こします。これにより、紫外線の影響で活性酸素が発生するのを防ぎますが、ストレスによる活性酸素の発生は防ぎようがありません。結果として、メラニンや過酸化脂質を含む古い角質が剥がれ落ちずに定着しやすくなり、ストレスが原因で、シミやくすみが目立ちやすくなります。
4. 毛穴開きが目立つ：皮膚バリア力低下による角質肥厚は毛穴を塞ぎ、角栓が毛穴を押し上げ、特に鼻や頬の毛穴開きが目立ちやすくなります。毛穴の黒ずみは、主に詰った産毛で、皮脂の酸化も原因。
5. メイクのノリが悪い：皮膚バリア力が低下し角質肥厚を起こした肌は著しく肌が乾燥し、キメが粗く、凸凹しています。ファンデーションが浮きやすく、メイクが均一にのりません。