

皮膚科学の進歩に寄与する研究報告書

オリーブオイルが肌を柔らかく、ふっくらしっとりさせる理由

オリーブオイルは、肌を柔らかくし、ふっくらしっとりさせますが、そのメカニズムは単なる保湿効果によるものです。オリーブオイルにはオレイン酸が含まれており、これは角質層の細胞間脂質のラメラ構造の脂質層に浸透しセラミドと結合し、水分を閉じ込めます。

しかし、リノール酸以外の脂肪酸がセラミドと結合すると、水分蒸散・異物侵入防止のバリア機能を低下させるため、オレイン酸がセラミドと結合しても、閉じ込めた水分が蒸発することを防ぐことができず、角質水分保持力は低下します。この科学的事実をほとんどの方は知りません。

要するに、オリーブオイルは一時的に保湿効果を発揮しますが、皮膚バリアを強化して角質水分保持力を向上させるわけではなく、むしろ長期的にはバリア機能を低下させ、角質水分保持力を低下させるということです。

オリーブオイルは肌を柔らかく、ふっくらしっとり保つのに一時的に役立ちますが、全体としては単に肌を湿らせるだけの保湿効果です。皮膚のバリア機能「水分蒸散・異物侵入を防ぐ機能」を改善し、角質水分保持力を向上させ、長期にわたって肌を柔らかく、ふっくらしっとり保つものではありません。