

皮膚科学の進歩に寄与する研究報告書

肌に塗るときの推奨オイル： -ハイリノール種の「ヒマワリ油とサフラワー油」-

どうしてもオイルを使用する場合は、リーブオイル、ホホバオイル、アルガンオイル、椿オイルなどよりも、ハイリノール種の「ヒマワリ油やサフラワー油」をお勧めします。

現在、ヒマワリ油やサフラワー油はハイオレイック種が主流ですが、これは摂取する場合の話です。肌に塗る場合は、バリア機能強化のためにリノール酸を多く含むハイリノール種が推奨されます。

肌に塗るオイルを選ぶ際には、皮膚バリアを考慮すると、ハイリノール種の「ヒマワリ油やサフラワー油」の方が適しています。これらのオイルはリノール酸が主成分であり、ビタミン E も豊富なため、バリア機能を強化する効果があります。

- ハイリノール種のヒマワリ油：植物原料はヒマワリだけで、ヒマワリの種子から抽出されます。リノール酸が豊富で、軽いテクスチャーが特徴です。ヒマワリ油には高オレイン酸タイプと高リノール酸タイプがあります。
- ハイリノール種のサフラワー油：植物原料はサフラワー（ベニバナ）で、サフラワーの種子から抽出されます。リノール酸が豊富で、軽いテクスチャーが特徴で、サフラワー油には高オレイン酸タイプと高リノール酸タイプがあります。

●リノール酸とセラミドの結合の効果

リノール酸は、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セラミドと結合することで、バリア機能を強化します。これにより、水分蒸散を防ぎ、異物の侵入を防ぐことができます。具体的には、リノール酸がセラミドと結合してアシルセラミドを形成することで、角質水分保持力を向上させ、美しい素肌、皮膚老化の防止、そして化粧映えする肌、なりたい肌になる役割を果たします。

●リノール酸以外の脂肪酸とセラミドの結合の影響

リノール酸以外の脂肪酸、例えばオレイン酸は、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セラミドと結合することで、保湿機能は応急処置的にアップしますが、水分蒸散を防ぐ、異物の侵入を防ぐわけではなく、バリア機能は低下します。具体的には、オレイン酸がセラミドと結合すると、アシルセラミドを形成することができず、バリア機能もありません。結果として、角質水分保持力は低下し、美しい素肌、皮膚老化の防止、そして化粧映えする肌、なりたい肌になる役割を果たすことができません。

●肌に塗るときの推奨オイルの比較

肌に塗るときは、皮膚バリアを考慮すると、オレイン酸を豊富に含むオリーブオイル、ホホバオイル、アルガンオイル、椿オイルなどよりも、ハイリノール種の「ヒマワリ油やサフラワー油」をお勧めします。リノール酸が豊富であり、皮膚バリア機能を強化する効果が期待できるため、有用なオイルとなります。