

年齢とともに肌トラブルを増やさないスキンケア習慣 -皮膚バリアの科学的真実-

年齢とともに肌トラブルを増やさないためには、皮膚バリアが正常に機能していることが必須です。年齢とともに肌トラブルが増える場合、皮膚バリアが正常に機能していません。つまり、皮膚バリアの正常な機能が、年齢とともに肌トラブルを増やさない鍵となります。毎日のスキンケア習慣で使用するスキンケア製品の効果を引き出すための方法(与える方法・ラッピング方法・消す方法・隠す方法)とその基剤(合成界面活性剤)を見直すことが重要です。これらは皮膚バリアの状態に大きな影響を与え、年齢とともに肌トラブルを増やしています。これは皮膚科学の事実です。

まず、方法(与える方法・ラッピング方法・消す方法・隠す方法)を、『皮膚バリアを修復強化する方法』(「なりたい肌」を実現する方法)に変えます。皮膚バリアを修復強化する方法(「なりたい肌」を実現する方法)とは：

1. 皮膚バリアを修復強化する方法(「なりたい肌」を実現する方法)：リノール酸を皮膚バリアの要である「細胞間脂質のラメラ構造」に浸透させ、セラミドと結合させてアシルセラミドを形成させる方法です。アシルセラミドが形成されないと、皮膚バリアの要である「細胞間脂質のラメラ構造」はバリアとしての働きをしません。なお、セラミドがリノール酸以外の脂肪酸と結合しても、アシルセラミドは形成されません。
2. 皮膚バリアを修復強化するために不可欠なスキンケア製品：リノール酸「必須脂肪酸の油分」含有の合成界面活性剤不使用のエマルジョン化粧品「例えば、海森水」です。
 - ・ リノール酸が含有していること。リノール酸の酸化防止のためにビタミンEが含有されていること。合成界面活性剤不使用で、油分「リノール酸」と水分が乳化していること。

次に、基剤(合成界面活性剤)の皮膚バリアに与える影響を理解し、できる限り合成界面活性剤を含まない製品を選び、代わりに天然由来の製品を使用するようにしてください。合成界面活性剤は、洗顔料やエマルジョン化粧品の乳液・クリーム・美容液・日焼け止めなどのスキンケア製品やメイク化粧品の基剤として広く使用されています。しかし、長期的な使用が皮膚バリアに与える影響については、十分に理解されていません。

『合成界面活性剤』は、皮膚バリアの要である「細胞間脂質のラメラ構造」の脂質を溶出させ、皮膚バリア機能を低下させます。『合成界面活性剤』配合のスキンケア製品やメイク化粧品の長期的な使用により、水分の蒸発が増加し、紫外線や有害物質の侵入が増加します。これらの長期にわたる影響を避けるためにも、元々皮膚バリア力が弱い乾燥肌や敏感肌の方は、合成界面活性剤を含まない製品を選び、代わりに天然由来の製品を使用することが大切です。

皮膚バリアを修復強化する方法(「なりたい肌」を実現する方法)と、「リノール酸・ビタミンE含有、合成界面活性剤不使用」のエマルジョン化粧品によるスキンケア習慣をマスターすることが、年齢とともに肌トラブルを増やさない、『なりたい肌』をいつまでも維持する秘訣です。