

オイリー肌を普通肌に変える方法

-肌質を変えない限り、ベタベタ悩みは、解消しません-

オイリー肌と普通肌の違いを皮膚バリアの視点から見ると、以下のよう
な点が考えられます。

●皮脂分泌量

1. オイリー肌: 皮脂腺が活発で、過剰な皮脂を分泌します。これにより、皮膚バリアが過剰な皮脂膜の油分で覆われ、テカリや毛穴の目立ち、過剰な皮脂が酸化することで過酸化脂質が生じ、ニキビなどの原因になります。また、過酸化脂質は、肌の老化やトラブルを促進する要因となります。
2. 普通肌: 皮脂分泌量が適度で、皮脂膜の油分と水分のバランスが良い状態です。過酸化脂質の問題もなく、肌の老化やトラブルを引き起こす要因がありません。

●バリア機能

1. オイリー肌: 皮脂が過剰に分泌されると、水分の蒸発が抑えられる一方、過酸化脂質が生成されやすくなり、角質肥厚が起こりやすくなります。これにより、外部刺激への抵抗力は強くなりますが、毛穴の詰まりとそれに伴う炎症が起こりやすくなります。また、角質肥厚によりターンオーバーの古い角質が剥離する過程が滞ると、肌がうまく生まれ変わらないため、皮膚バリアがバリアとしての働きをしないため、内部の水分が蒸発しやすくなり、肌の内部が乾燥するトラブルを引き起こします(インナードライ)。
2. 普通肌: 皮膚バリアがバリアとしての働きをしています。角質水分保持力が高く、外部刺激に対する抵抗力(免疫力)もあります。内部が乾燥するインナードライも起こりません。毛穴の詰まり、それに伴う炎症もありません。

●オイリー肌を普通肌に変える方法:

1. 洗顔料を使った洗顔や、ピーリングで、過剰な皮脂膜の油分や角質肥厚を解消します。
2. 洗顔料を使った洗顔やピーリング後の肌は、皮膚バリア力が弱っています。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で、皮膚バリア修復・強化を行いながら、必要な水分を供給し、油分と水分のバランスを保ちます。単に化粧水で水分を補給しても、撥水してダメ。エマルジョン化粧品で水分を供給することがポイントです。

このようにして、過酸化脂質の出来にくい、角質肥厚の起こりにくい、肌質「普通肌」に変えない限り、ベタベタ悩みは、解消しません。

参考文献: AI アシスタントとの情報作成協業

Research Report Contributing to Advances in Dermatology

How to Turn Oily Skin into Normal Skin

-Unless you change your skin type, you won't solve the issue of excess oil-

From the perspective of the skin barrier, here are the key differences between oily skin and normal skin.

●Sebum Production

1. **Oily Skin:** The sebaceous glands are highly active, producing excessive sebum. As a result, the skin barrier is covered with an excess oil film, causing shine, visible pores, and the oxidation of excess sebum leads to the formation of lipid peroxides, which can cause acne. Additionally, lipid peroxides promote skin aging and other issues.
2. **Normal Skin:** Sebum production is moderate, and the oil-water balance of the sebum film is ideal. There are no issues with lipid peroxides, and factors that cause skin aging or problems are absent.

●Barrier Function

1. **Oily Skin:** Excessive sebum production prevents water evaporation while increasing the likelihood of lipid peroxide formation, leading to thickened keratin. This strengthens resistance to external stimuli but also makes pores more prone to clogging and associated inflammation. Additionally, if the desquamation process of old keratin cells is delayed due to thickened keratin, the skin's regeneration process is hindered. As a result, the skin barrier doesn't function effectively, allowing internal moisture to evaporate easily, leading to internal dryness (inner dry skin) and causing issues.
2. **Normal Skin:** The skin barrier functions effectively. Keratin moisture retention is high, and there's resistance (immunity) to external stimuli. Internal dryness (inner dry skin) doesn't occur. There are no clogged pores or associated inflammation.

●How to Turn Oily Skin into Normal Skin

1. Use a cleanser or peeling to remove excess oil film and thickened keratin.
2. After cleansing or peeling, the skin barrier is weakened. Use an emulsion skincare product free of synthetic surfactants containing linoleic acid to repair and strengthen the skin barrier while supplying necessary moisture and maintaining the balance of oil and water. Simply supplementing moisture with a toner won't work because it repels water. The key is to use an emulsion skincare product to supply moisture.

By changing your skin type to "normal skin" that is less prone to lipid peroxide formation and keratin thickening, you can solve the issue of excess oil.

References: Collaborative information creation with an AI assistant