

## 皮膚・頭皮・髪の変リアとその鍵となる成分

1. 皮膚バリア: リノール酸は、皮膚のバリア形成において不可欠な役割を果たす成分です。この酸は生体成分セラミドと結合してアシルセラミドを形成し、皮膚の水分保持能力を高め、外部刺激による過敏反応や感染症を予防します。健康的な皮膚バリアは、体全体の健康を維持するだけでなく、健やかで美しい素肌を維持する、見た目の美しさを際立たせる鍵ともなります。
2. 頭皮バリア: 頭皮も皮膚の一部であるため、健康な頭皮環境の維持においてリノール酸が重要です。アシルセラミドの形成は、抜毛や薄毛の防止、脂漏性皮膚炎の予防、頭皮の乾燥やかゆみの軽減に寄与します。また、健全な頭皮バリアはバジル領域の発毛指令の毛包幹細胞や色素幹細胞を保護し、ヘアサイクルの正常化にもつながり、発毛を促進、白髪を予防します。
3. キューティクルバリア(髪の変リア): 髪の変キューティクルには、リノール酸も重要ですが、それ以上に、動物性脂質の 18-メチルエイコサン酸やコレステロールが欠かせない成分です。これらはキューティクルの脂質構造を維持し、髪の変パサつき・切れ毛・枝毛などを防ぎます。また、これらの成分は、紫外線や熱、化学物質などの外的要因から髪を保護する役割も果たします。特に動物性脂質「皮脂」の構成成分であるコレステロールは、髪の変柔軟性と耐久性を高めるのに寄与します。そのため、ブラッシングを通じて、頭皮から髪の変毛先まで皮脂を均一に行き渡らせることが重要です。この習慣により、髪の変健康と美しさを保つ効果が期待できます。

### **Barriers of Skin, Scalp, and Hair, and Their Key Components**

1. **Skin Barrier:** Linoleic acid is an essential component in the formation of the skin barrier. This acid binds with the biological compound ceramide to form acylceramide, which enhances the skin's ability to retain moisture and prevents hypersensitivity reactions and infections caused by external stimuli. A healthy skin barrier not only supports overall health but also helps maintain radiant and beautiful skin, highlighting its aesthetic appeal.
2. **Scalp Barrier:** Since the scalp is part of the skin, linoleic acid plays a critical role in maintaining a healthy scalp environment. The formation of acylceramide helps prevent hair loss, thinning, seborrheic dermatitis, dryness, and itchiness of the scalp. Moreover, a robust scalp barrier protects follicular stem cells and pigment stem cells in the bulge area, promoting hair cycle normalization, hair growth, and the prevention of graying.
3. **Cuticle Barrier (Hair Barrier):** Linoleic acid is important for the hair cuticle; however, animal-derived lipids such as 18-methyl eicosanoic acid and cholesterol are even more indispensable. These components maintain the lipid structure of the cuticle and prevent issues such as dryness, split ends, and breakage. Additionally, they play a protective role against external factors like UV rays, heat, and chemicals. Cholesterol, a component of "sebum," contributes to enhancing the flexibility and durability of the hair. Therefore, brushing to distribute sebum evenly from the scalp to the hair tips is essential. This habit can help preserve the health and beauty of hair.

**References:** Collaborative information creation with AI Assistant (April 1, 2025)