

皮膚表面の活性化(保水)の正体

森の中に入ると、なぜか「ホットする」、そしてすぐに「しっとり」とした感覚になります。森には特有の「におい」があり、その香りに包まれていると、私たちの気分が爽やかになり、肌も**即座**に潤ったように感じられます。

ただし、長く都会の「電気の森」で生活している人にとっては、この自然のにおいが、かえって不慣れで不快な(あるいは「嫌な」)においに感じられることがあります。しかし、**そのにおい**も、嗅覚が同じ香りに慣れる「順応」という現象によって、しばらくすると感じにくくなります。

誰もが経験するこの森の「におい」に関係しているのが植物の揮発性成分、その正体が**テルペン**です。

テルペンがもたらす作用のメカニズム

テルペンが「ホットする」感覚をもたらすのは、主に吸入によって自律神経系に作用し、**血行を促進**するためです。この精神的なリラックス効果と血行促進作用が、**感覚的な「しっとり感」**という**即効性**を生み出します。

さらに、この血行促進作用は、間接的に肌の**新陳代謝を活発**にし、肌(角質層)の水分保持能力を、**時間をかけて高めます**。

つまり、「しっとり」のメカニズムはテルペンが直接肌を潤すのではなく、吸入によるリラックス効果と血行促進を通じた「肌の内部からの活性化」なのです。

植物の揮発性成分を含んだ化粧水「**アロマエッセンス**」が「しっとりが持続」すると言われるのも、テルペン類が肌の代謝をサポートしたり、他のバリア成分「**リノール酸**」と共に複合的に作用したりするためです。

The True Nature of Skin Surface Activation (Moisture Retention)

When you step into a forest, you immediately feel a sense of warmth—a "hot" feeling—and a quick "moisturized" sensation. The forest has a unique "scent," and being enveloped by this aroma instantly refreshes our mood, making our skin feel immediately hydrated.

However, for people who have lived for a long time in the "concrete jungle" (or "electric forest"), this natural scent can feel unfamiliar, even unpleasant or "disagreeable." Yet, even this scent becomes less noticeable after a while, due to a phenomenon called **olfactory adaptation**, where the sense of smell adjusts to a constant aroma.

This common "scent" of the forest is linked to volatile plant compounds, the true identity of which is **terpenes**.

The Mechanism of Terpene's Effects

The "hot" sensation brought on by terpenes is primarily due to their **inhalation stimulating the autonomic nervous system and promoting blood circulation**. This effect, combined with the mental relaxation, generates an immediate, sensory "moisturized feeling."

Furthermore, this blood circulation-boosting effect **indirectly revitalizes skin metabolism** and, over time, **enhances the moisture retention capacity** of the skin (stratum corneum).

In essence, the mechanism behind the "moisturized feeling" is not that terpenes directly hydrate the skin, but rather **"internal skin activation" achieved through inhalation, relaxation, and improved blood circulation**.

This is why a cosmetic lotion containing volatile plant components is said to provide **"lasting moisture"**: the terpenes support skin metabolism and act synergistically with other barrier components, such as **linoleic acid**.

Created: October 1, 2025 | Developed in collaboration with an AI assistant based on scientific evidence, ethics, and public interest.