

# 混合肌対策「脂性肌対策と乾燥対策を同時に行う」

混合肌とは、Tゾーンはべたついているのに、頬は乾燥するというように、部位によって現れる症状が異なる肌状態を指します。多くの方が、乳液・クリーム、オイルなどの保湿化粧品を用いて乾燥対策を行っています。これらの行為は、ベタツキ、乾燥共に悪化につながり、ますます混合肌が悪化するため注意が必要です。混合肌解消には、油滴を薄める脂性肌対策と乾燥対策としてのバリアケアを同時に行うことがポイントです。

※インナードライとの違い・見分け方：

インナードライは、同じ部位で乾燥とベタツキを感じます。混合肌は、Tゾーンはべたついているのに、頬は乾燥するというように、部位によって現れる症状が異なります。洗顔後、基礎化粧品を何もつけずに10-15分過ごし、始めはつっぱったりカサカサした後、同じ部位が次第にヌルヌル(ベタベタ)する場合はインナードライ肌であるといえます。

## 混合肌の原因「洗顔のし過ぎ」

脂性肌(皮膚表面がベタベタする)の要因は、皮脂量が多いことよりも、毛穴から分泌される脂が油滴：油のかたまりであることです。通常、毛穴からは皮脂(サラサラ)が分泌されますが、石鹸を含むほとんどの洗顔剤には合成界面活性剤が配合されており、洗顔剤の継続使用によって毛包内のアクネ菌(油滴を皮脂に変えるために必要な菌)を取り過ぎた結果、毛穴から皮脂ではなく油滴(ベタベタ)がそのまま分泌されるため、特に皮脂分泌の多いTゾーンにべたつきを感じるようになります。

また、洗顔剤に配合の合成界面活性剤は、角質バリアに必要なセラミドを流出させるため、継続使用はターンオーバーを早め、慢性的にセラミドが不足した未成熟な角質の量産・蓄積につながります。結果、角質層の水分量が常に不足することで、乾燥につながります。

## 「保湿のし過ぎも混合肌の大きな原因」

洗顔後、乾燥対策として多くの方が使用する乳液・クリーム、美容液、オイル、パック、ゲルなどのほとんどの保湿化粧品には、合成界面活性剤やアルコールが多量に配合されています。そのため、保湿すればするほど、乾燥・ベタツキの悪化につながります。また、保湿化粧品に配合の油分を落とすために、より多くの洗顔剤を必要とするため、ますます乾燥・ベタツキが悪化するという悪循環になります。

## 混合肌対策のポイント「脂性肌対策と乾燥対策を同時に行う」

### 1. 脂性肌対策

- **洗顔をし過ぎない**：特に洗顔剤(クレンジング含む)を用いると、配合の合成界面活性剤がアクネ菌を流出させ、サラサラ皮脂ではなくベタベタ皮脂(油滴)が分泌されるため、かえってベタツキ悪化につながります。
- **ベタベタ皮脂を薄める**：①海の森化粧品に含まれる脂肪分解酵素、タイプ1のセラミド(リノール酸)がベタベタ皮脂を分解し(薄め)ます。合成界面活性剤・アルコール不使用で、必要以上のアクネ菌の流出を防ぎます②皮膚表面に油膜を貼ることで、飽和皮脂量の働きによって皮脂分泌が過剰にならないようにします。多少時間はかかりますが、アクネ菌が適度な量に保たれることで、毛穴から油滴ではなく適量の皮脂が分泌されるようになり、ベタツキを繰り返さなくなります。  
※メイクしている場合は、海の森化粧品を顔から3-40cmほど離して霧状にスプレーする。メイクしていないときは、気になる都度こまめに直接スプレーします。
- **ポイントメイク・薄化粧**：クレンジング/洗顔剤(合成界面活性剤)の使用量を減らします。

### 2. 乾燥対策

- **バリアケア**：海の森化粧品に含まれるリノール酸が壊れた角質バリアを修復します。全て自然な原料且つ油分(リノール酸)を含む含有成分量は微量、合成界面活性剤・アルコール不使用で、ターンオーバーが正常に機能する環境を整えます。徐々に、肌自らの力で皮膚バリアを維持していくため、乾燥しにくい(しない)肌へ導きます。

### 「乾燥から肌を守るために皮脂分泌が過剰になるという考え方について」

混合肌で、皮膚表面(特にTゾーン)がべたつく理由として、一般的には、肌が乾燥し、乾燥から肌を守るために皮脂が過剰に分泌しているためとされています。しかし、皮脂(皮脂膜)のうるおいを保つ働きは2-3%と、乾燥を防ぐ力は元々ありません。また、皮膚には飽和皮脂量という、一定量皮脂が分泌されると、皮脂腺に圧がかかり、皮脂が過剰に分泌されないようにする仕組みが備わっています。そのため、乾燥を守るために皮脂が過剰に分泌するという考えには無理があると考えます。皮膚表面がべたつくのは、皮脂量が多いのではなく、ベタベタする皮脂(油滴)の分泌が大きな原因となります。

