

◎学ぼう！シリーズ②①

『冬のスキンケア』

お肌に厳しい季節

冬は、気温が低く空気も乾燥していて、お肌にとっては1年で最も厳しい季節です。皮膚から水分が失われて乾燥肌になりやすく、乾燥肌になると痒みが生じやすくなります。放置すると悪化して赤いブツブツを伴うような皮脂欠乏性湿疹となりま

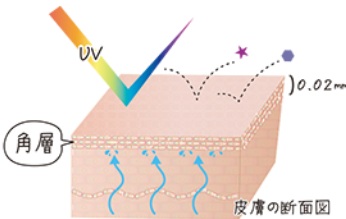


『角層』

人間は進化の過程で海から陸に上がってきました。陸上で乾燥しないために、

人間の皮膚にはいろいろと工夫された装置が3つあります。その3つの装置があるのが、皮膚の一番外側にある「角層」です。角層は、皮膚の細胞が平たく積み重なった部分で、0.02mmと

いう非常に薄い部分です。角層は外からの菌や、化学物質、紫外線などが体の中に入らないようにするのと、体内の水分の蒸発を防ぐ役割があります。



皮膚を乾燥から守る3つの装置

菅谷 恵美
(皮膚科医師)

① 『皮脂膜』

皮膚の一番外側にあり、皮脂と汗の成分が混じり合ってきた薄い膜で、皮膚表面をおおい水分の蒸発を防ぐ

② 『天然保湿因子』

角層の中にあり、アミノ酸や尿素、塩類などからできており、水分を捕まえて離さない性質を持っています

③ 『角質細胞間脂質』

角質細胞と角質細胞の間のすき間を埋めている脂のことで、およそ50%がセラミド

その脂で水分をサンドイッチ状にはさま込み、逃がさないようにしている

冬のスキンケア方法



初期の「乾燥肌」の段階で、適切なスキンケアを行い、悪化させないようにしましょう。スキンケアで大切なのは、うるおいを保つ3つの装置をそれぞれ保湿剤の軟膏やクリームで補うことです。

① 1つ目の『皮脂膜』を補い水分の蒸発を防ぐものに、ワセリンがあります。肌への刺激

が少ないですが、少々ベタベタする面もあります。



② 2つ目の『天然保湿因子』の役割を補い、アミノ酸と水分の結合を助け水