

敏感乾燥肌・アトピー肌の洗顔について

-バリアを壊さない洗顔で、バリア機能の低下を抑える-

① 基本はぬるま湯のみの洗顔

石鹼を含めた洗浄剤の使用はバリア機能を壊し、敏感乾燥肌・アトピー肌を悪化させるため、洗浄剤の使用は避けます。皮脂や汗など、日常の汚れの大半は、お湯のみでも落とせます。ぬるま湯(もしくは水)のみでの洗顔を徹底して、バリア機能の改善・維持に努めます。なお、アトピー肌や重度の敏感肌の場合は、弱酸性水洗顔に切り替えます(詳細は④へ)。

② 石鹼で落とせるメイクに切り替える

クレンジング剤は、石鹼以上にバリア機能を壊す力があります。メイクをするとクレンジング剤が必要になるため、基本的にメイクは避けます。どうしてもメイクが必要な場合は、お湯あるいは石鹼で落とせるメイクに切り替えます。

③ 石鹼について

洗顔時、洗浄剤を使用する場合は石鹼(特に純石鹼)^{※1}にします。洗浄剤の主成分は界面活性剤です。界面活性剤はバリア機能を壊しますが、アルカリ性の性質を持つ石けんのみが、洗顔後、肌に界面活性剤を長く残さない性質を持っています。

一方、石けん以外の界面活性剤は、長くその性質が消えません。界面活性剤も、大部分はすすぐことによって洗い流されますが、セラミド等の角質細胞間脂質についての界面活性剤はすすいでもとれないため、石鹼以上に角質の剥がれを早めバリア機能を壊します。

※1「純石鹼」

肌が弱く乾燥肌の方ほど、洗い上がりつっぱる石鹼はよくないと捉え、洗い上がりしっとりする保湿石鹼を好まれます。しかし、保湿石鹼の毎日の使用は、肌の自然治癒力でもあるバリア機能を弱らせ、敏感乾燥肌を悪化させていきます。敏感乾燥肌の方ほど、保湿石鹼を避け、純石鹼を使用します。

尚、純石鹼は、アトピー肌や重度の敏感肌には不向きな石鹼です。純石鹼であっても、石鹼のアルカリ性が刺激となり、赤みや腫れといった炎症反応を起こすことがあるためです。

純石鹼…脂肪酸ナトリウム・脂肪酸カリウムが98%以上のもので、石鹼素地(98%以上)、純石けん分(98%以上)などと記載されたものが当てはまります。

④ アトピー肌や重度の敏感肌の場合、おススメは「弱酸性溶液」洗顔

化粧の有無に関係なく、夜&朝の洗顔を弱酸性水のみに行います。洗浄力は石鹼に比べて落ちますが、バリアを壊しません。特に、海の森弱酸性溶液は、他の酸性水にはない、ビタミンEを含むタイプ1のセラミドが含有しており、バリア改善を早める洗顔という視点からは、アトピー肌や重度の敏感肌にとって最適な洗顔方法です。

海の森弱酸性溶液：「https://shop.uminomori.com/products/detail.php?product_id=15」参照。