

インナードライ対策「皮脂対策と乾燥対策を同時に行う」

インナードライとは、皮膚表面はべたついているのに、角質水分量の減少により肌の内側は乾いている状態を指します。多くの方が、洗顔剤や油取り紙、アルコール配合の化粧品を用いて皮脂を取るという皮脂対策をされますが、これらの行為はベタツキ悪化だけでなく、乾燥悪化にもつながり、ますますインナードライが悪化するため注意が必要です。インナードライ改善には、皮脂対策と同時に乾燥対策を行うことがポイントです。

※混合肌との違い・見分け方：

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。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。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する場合はインナードライ肌であるといえます。

インナードライの原因「洗顔のし過ぎ」

石鹼を含む大半の洗顔剤には合成界面活性剤が配合されています。ベタツキと同時に、毛穴に住むアクネ菌を流出させるため、皮脂が作られなくなり、皮脂腺から皮脂ではなく油滴(中性脂肪)が分泌され、皮膚表面がベタベタするようになります。ベタツキは、皮脂量が多くなるのが原因とされている方が多いですが、皮脂の質に原因があります。また、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、角質バリアが壊れて角質層の水分量が減少し、乾燥を引き起こす原因になります。

「保湿のし過ぎも乾燥悪化を招く」

洗顔後、乾燥対策として使用される乳液・クリーム・オイル・美容液などの保湿化粧品には、合成界面活性剤やアルコール、多量の油分や化学薬剤が配合されており、角質バリアを壊し、肌力の妨げにもなるため、保湿すればするほど乾燥悪化につながります。

インナードライ対策のポイント「皮脂対策と乾燥対策を同時に行う」

1. 皮脂対策

- **洗顔をし過ぎない**：特に洗顔剤を用いると、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**：海の森化粧品に含まれる油分、脂肪分解酵素、タイプ1のセラミドがベタベタ皮脂を薄めます。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ぐため、毛穴から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。
- **ポイントメイク・薄化粧**：クレンジング・洗顔剤の使用量を減らすことで、皮膚バリア(皮脂膜・角質層)へのダメージを最小限に抑えます。

2. 乾燥対策

- **保湿化粧品を極力使用しない**：保湿すればするほど、配合の合成界面活性剤やアルコールによって角質バリアが壊れ、肌力が低下し、乾燥悪化につながります。
- **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、肌力が機能する環境を整えます。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」

インナードライで皮膚表面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。