

# 乾燥対策「肌力の低下が根本原因」

肌には、肌自ら潤いを保つ肌力が備わっているため、本来年齢や季節に関係なく、肌は乾燥しないようになっています。ところが、乾燥する方の肌では、この肌力が低下しています。肌の乾燥を解消するためには、肌力が正常に機能することが必要となります。海の森化粧品は、従来の一時的に乾燥を抑える保湿ケア（肌力低下につながる）とは違い、肌力が機能する皮膚環境を整えることで、多少時間はかかっても乾燥しない/繰り返さない肌になるのが特徴です。多くの肌トラブルは、乾燥から始まるため、乾燥しない肌を維持することで、年齢を重ねても悩みの少ない健康な素肌を維持することができます。

## ●本来肌は乾燥を繰り返さない

ほとんどの方が、乾燥するのは当たり前とっていますが、肌には肌自らの力で潤い（水分）を保ち乾燥を防ぐ力が備わっているため、年齢を重ねても、また湿度が低く1年で最も肌が乾燥しやすい冬場でも、基本的に肌は乾燥しないようになっています。肌の水分は、皮膚表面の皮脂膜と角質層の2つのバリアによって保たれ（80%以上を角質層が保持。皮脂膜は2-3%）、皮脂膜に必要な皮脂や汗は、皮脂・汗分泌機能によって、角質バリアに必要なセラミド（特に重要なタイプ1のセラミド<sup>※1</sup>）はターンオーバーによって定量保たれるようになっています。この肌力がしっかり機能していれば、皮膚バリア（特にバリアの要となる角質バリア）が維持されるため、肌は乾燥しません。

## ●肌力低下の要因「保湿ケアの繰り返し」

肌力はどの方の肌にも備わっており、年齢と共に低下しますが、通常年齢による低下だけでは、70-80歳を越えても肌は乾燥しない（繰り返さない）ようになっています。肌力の低下を加速させる原因として、空気の乾燥/紫外線/細菌などの外部刺激、生活/食習慣の乱れなどがありますが、要因となるのが日頃多くの方が行っている保湿ケアの繰り返しにあります。

皮膚バリアは、乳液・クリームなどの保湿化粧品に配合の合成界面活性剤やアルコールによって容易に壊れますが、すぐに肌力によって修復されるため、短期間の使用であれば肌は乾燥しません。ところが、継続使用によって皮膚バリアを壊し続けると、やがて肌力が疲弊し慢性的に皮膚バリアが壊れた状態になります。こうなると、特にセラミド不足によってできた角質層の隙間から水分が皮膚外へ蒸散し続けることで、つっぱり、粉が吹く、ザラザラするなどの乾燥特有の様々な症状が現れるようになります。

## ●従来の乾燥対策「保湿ケアで一時的に乾燥を抑える」

化粧水で補給した水分を、乳液・クリーム、美容液、オイル、ゲル、パックなどの保湿化粧品の油分でフタをする保湿ケアは、つけてすぐに乾燥（正確には乾燥による症状）がおさまる一方、壊れた皮膚バリアの上から油分でフタをしているだけのため、乾燥がおさまるのは一時的。むしろ、①合成界面活性剤やアルコールが皮膚バリアを壊す②化学薬剤が皮膚内部を汚す③多量の油分が古い角質を糊付けにするため、継続使用はかえって肌力低下に拍車をかけ、特に角質バリアがますます壊れることで、乾燥を繰り返すようになります。保湿ケアは、あくまで一時的に乾燥を抑えることが目的で、乾燥を解消するためのケアではありません。

保湿ケア以外にも、メイク/日焼け止め/洗顔料/クレンジングの使い過ぎ、ゴシゴシ洗顔など、日頃のスキンケアも、皮膚バリアを壊し、肌力低下の大きな原因となります。

### 肌力低下につながる「スキンケア以外の原因」

- 加齢（通常加齢による低下だけでは肌は乾燥しません）
- 紫外線に当たり過ぎる（脂質の酸化）
- 冷房/暖房の効きすぎ/当たり過ぎ（乾いた空気環境による水分蒸散）
- 生活習慣（睡眠不足、運動不足、冷え、ストレス、たばこ）
- 食事習慣（偏った食事、炭水化物・砂糖・脂質の過剰摂取、水分不足、過度の飲酒）

## ●海の森乾燥対策「バリアケアで乾燥を繰り返さない肌へ」

水と油が馴染んだ薄い膜が皮脂膜を、また含有するリノール酸（タイプ1のセラミド）が壊れた角質バリアを修復し、角質層からの過剰な水分蒸散をストップさせ、肌力が機能する皮膚環境をサポートします。①合成界面活性剤やアルコール不使用②全て自然な原料で皮膚（表皮）内部を汚さず③含有する油分量も微量のため、皮膚バリアを壊したり、肌力を低下させる心配はありません。多少時間はかかっても、肌自らの力で潤いを保つことで、一時的に乾燥を抑えるのではなく、乾燥しにくい/乾燥を繰り返さない肌になっていくのが特長です。くすみ・しみ・しわ・たるみ・ニキビ・敏感・アトピーなど、ほとんどの肌トラブルは乾燥から始まるため、乾燥が解消するにつれ、軽減・解消につながります。

## ※1 角質バリアの要「タイプ1のセラミド」

角質層中の細胞間脂質が、角質細胞と角質細胞をつなぎあわせて水分を保持します。細胞間脂質の主成分セラミドには7つのタイプがあり、最も優れたバリア能力があるのはタイプIのセラミド。タイプIのセラミドは、必須脂肪酸のリノール酸を含んでおり、このリノール酸が不足すると、角質バリアとしての働きが低下します。リノール酸は、体内で合成することができないため、体の外から補給する必要があり、通常食から摂取します。摂取したリノール酸は、血液循環→表皮新陳代謝(ターンオーバー)によって角質層へ運ばれ、角質細胞になる過程で細胞の外に放出されたタイプ2~6のセラミドと合わさることで、コレステロール・アミノ酸類などと共に細胞間脂質を形成し、隙間のない、バリア力を持った角質層を形成します。海の森化粧品に含有する植物エキスには、このリノール酸が含有しています。