

# インナードライ対策「乾燥対策と脂性肌対策を同時に行う」

インナードライとは、油滴の分泌により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、保湿化粧品を用いて乾燥対策を行い、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脂性肌(オイリー肌)対策を行っています。これらの行為は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。インナードライ解消には、乾燥対策としてのバリアケアと、油滴を薄める脂性肌対策を同時に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(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。

## インナードライの原因「保湿のしすぎ・洗いすぎ」

乾燥肌の要因は肌力の低下。本来肌には、自らの力で潤いを保って乾燥を防ぐ「肌力」が備わっているため、年齢や季節に関係なく乾燥することはありません。ところが、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でフタをする保湿ケアを行うと、特に、配合の合成界面活性剤やアルコールが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し、乾燥を繰り返します。また、保湿化粧品に配合の油分を落とすために、多量の洗顔剤(成分のほとんどが合成界面活性剤)が必要となるため、ますます乾燥悪化につながります。

## 「保湿のし過ぎはベタツキ悪化も招く」

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、石鹼を含む洗顔剤や、保湿化粧品を継続使用すると、配合の合成界面活性剤やアルコールによって毛穴内のアクネ菌(油滴を皮脂に変えるために必要な菌)が減少し、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ことで、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。

## インナードライ対策のポイント「乾燥対策と脂性肌対策を同時に行う」

### 1. 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(特に角質バリア)を維持していくため、多少時間はかかりますが乾燥しにくい(しない)肌へ導きます。含有する油分は微量のため、水(ぬるま湯)で簡単に洗い流せます。

### 2. 脂性肌対策

- **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。

## 「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、皮脂量が多いことよりも、ベタベタする皮脂(油滴)の分泌が大きな原因となります。