

# 菌と皮膚の関係について

動物・植物など、自然界に存在する生命は様々な菌の活動によって支えられています。ヒトの生活も例外ではなく、皮膚、口腔、消化器内、あらゆるところに棲息する無数の菌によって守られています。悪者のイメージが強い悪玉菌も、ヒトの健康を維持する上で欠かせない存在で、善玉菌と悪玉菌のバランスがとれてはじめて健康を維持することができます。

## ●皮膚は菌により守られている

皮膚には約 10 種類ほどの菌が住んでいます。皮膚上に生息する菌を皮膚常在菌と呼び、表皮ブドウ球菌・アクネ菌・黄色ブドウ球菌が優位に常在しています。その中でも重要なのが表皮ブドウ球菌で、皮膚表面を弱酸性に保ち悪玉菌や病原菌の増殖を防いでいます。

ニキビの原因菌と呼ばれ「悪」のイメージが強いアクネ菌も皮膚の健康を維持する上で欠かせない菌の 1 つです。皮脂を作る働きのあるアクネ菌が減少すると、皮脂膜がうまく作れず、皮膚表面がアルカリ性に傾きます。善玉菌は弱酸性でなければ増殖できないため、アルカリ性に傾くと善玉菌が減少して、悪玉菌が増殖するという負のスパイラルに陥ります。

また、菌の世界には早いもの勝ちという法則があります。通常、健康な皮膚では善玉菌が悪玉菌の増殖を抑えています。悪玉菌が善玉菌より 1 個でも多くなると、菌交代が起こり悪玉菌優位な環境となります。皮膚の大敵だと菌を気にするあまり殺菌・消毒・洗浄しすぎると、一緒に善玉菌も追い出すことになり、かえって皮膚トラブルにつながるので注意が必要です。

海の森化粧品は、善玉菌を残して善玉菌の作用で悪玉菌の増殖を抑えるのが特長です。化学薬剤に比べて即効性では劣りますが、穏やかな作用で皮膚に働きかけ、善玉菌と悪玉菌のバランス(善玉菌優位)を整えます。皮膚トラブルが軽減し、やがてしっとりつやのある素肌になっていきます。

### ●皮膚常在菌の働き

**表皮ブドウ球菌**…善玉菌を代表する菌。皮脂や汗をエサとし、皮膚表面を弱酸性に保つことで、黄色ブドウ球菌などの悪玉菌の増殖を抑えます。美肌菌とも呼ばれ、表皮ブドウ球菌なくして皮膚の健康を維持することはできません。

**アクネ菌**…酢酸・プロピオン酸を代謝産生して、病原菌となる黄色ブドウ球菌やレンサ球菌、大腸菌、緑膿菌などを静菌、殺菌しています。また、皮脂をつくる上で欠かせない菌でもあり、皮脂腺から分泌された油滴(中性脂肪:トリグリセライド)をエサとして食べる→リパーゼ(脂肪分解酵素)を排泄→リパーゼによって皮脂腺から分泌された油滴を分解して皮脂をつくります。

**黄色ブドウ球菌**…体臭や痒みを引き起こす悪玉菌を代表する菌。臭いの元となるアンモニア・硫化水素等の物質を作り出します。また、アトピーの方の皮膚表面に多く見られ、作り出されたデルタトキシンという毒素が肥満細胞を刺激することでヒスタミンを放出し痒みを引き起こします。