

# 乾燥を防ぐために欠かせない成分「セラミド」

---

角質層のバリア強化に欠かせない成分は、タイプ1のセラミド。セラミドであれば何を補給してもいいということではなく、タイプIのセラミドの主成分である必須脂肪酸リノール酸の補給がポイントです。

## 角質バリアの要「細胞間脂質」

角質層中の角質細胞と角質細胞をつなぎあわせて、水分保持の80%を担うのが細胞間脂質。その主成分であるセラミドは6つのタイプがあり、特に角質層を通してのモノの出入りを押さえるバリア機能に欠かせないのがタイプ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。肌からの水分の蒸散量が増加し、肌は荒れてカサカサになります。また、刺激物質が簡単に肌内部に入り込み炎症を起こしやすくなります。

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、通常食事から摂取<sup>※1</sup>します。多くの食品に含まれており、ダイエットなど偏った食事を続けない限り不足することはありません。しかし、日頃のスキンケアで、クレンジングや洗顔剤、保湿液など合成界面活性剤の入ったモノを使うことでセラミドは容易に流出するため、応急処置として天然のリノール酸(タイプIのセラミド)を肌から角質層へ補給し、角質層の隙間を埋める必要があります。なお、リノール酸は酸化されやすく、ビタミンE<sup>※2</sup>( $\alpha$ -トコフェロール)の同時補給が必要不可欠です。

※1 食事から摂取したリノール酸は、血液循環によって角質層へ運ばれタイプIのセラミドになります。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。

セラミドをつくる一連の流れをセラミド代謝といいます。セラミド代謝が正しく機能するためには、肌内環境(角質層下)がアルカリ性でなければなりません。合成化学薬剤は肌内環境を酸化させます。いくらリノール酸を補給しても、それが化学薬剤をベースにしたものであれば、乾燥肌を根本から改善することはできません。しっとりするのはあくまで一時的。乾燥しにくい肌をつくり、本来のしっとりした素肌を取り戻すためには、補給する全ての成分が自然なモノ、かつ微量であることも欠かせません。

※2 ビタミンCは天然も合成も効果は同じですが、ビタミンEは天然の方が効果があると言われています。海の森化粧品には、天然のビタミンE( $\alpha$ -トコフェロール)が含まれています。