

アトピー性湿疹（皮膚炎）肌の特徴

1. 皮脂膜バリア形成不十分/汗・皮脂分泌機能低下/皮膚感染症原因菌の増殖

※皮膚表面の皮脂膜バリアが不十分で、外からの刺激に大変弱くなっています。また、弱酸性に保つことができず、悪玉菌（黄色ブドウ球菌やコリネバクテリウム）に感染していることがほとんどで、それらが悪化しやすい皮膚表面上になっています。

◎ヒトは、皮膚や汗の中に「抗菌ペプチド」というアミノ酸の結合体を、皮脂の中に不飽和脂肪酸のオレイン酸・パルミトレイン酸を持っています。これらには、抗細菌活性や抗ウイルス活性があり、細菌性の感染症やヘルペス、カポジ水痘様発疹症などの感染症の発症を防いでいます。皮膚にある抗菌ペプチドは、「デフェンシン」「カセリシジン」で、汗の中には「ダームシジン」が含まれています。

2. 角質層バリア形成不十分/表皮新陳代謝低下/皮膚感染症原因菌の角質層侵入

※増殖した悪玉菌（黄色ブドウ球菌やコリネバクテリウム）やウイルスなど有害な異物（抗原）が角質層最上位層バリアを突破し、皮膚感染症が拡大する危険性が生じやすい皮膚環境です。侵入した悪玉菌やウイルスなどの抗原を撃退するため、皮膚はその抗原に反応する抗体(IgE：免疫)をつくります。

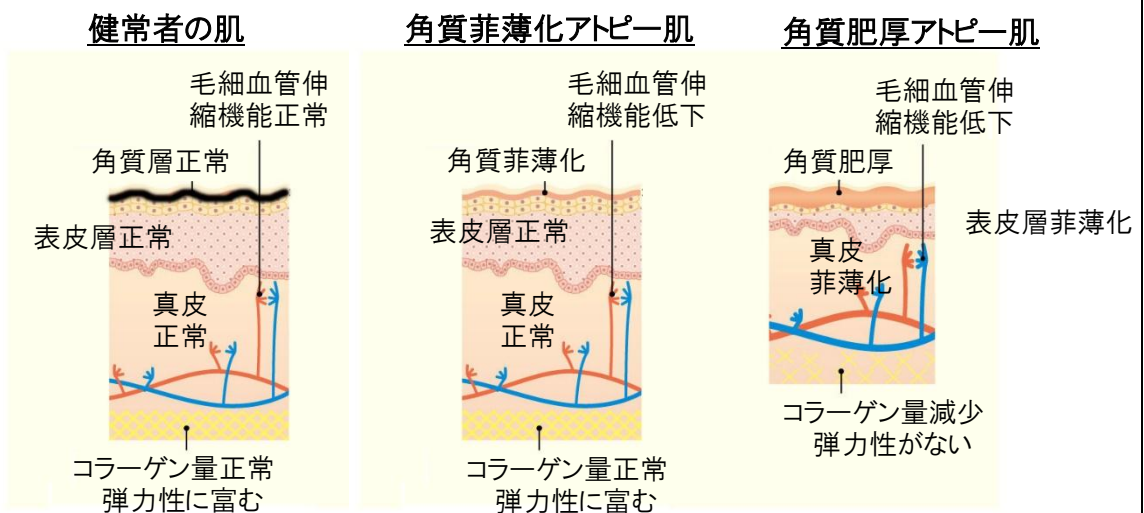
3. 皮膚感染症を防ぐために免疫反応が働いている

※肥満細胞の表面で抗原（悪玉菌やウイルス）と抗体(IgE：免疫)が結びつくと、抗原抗体反応（免疫反応）が起こり、肥満細胞から炎症因子ヒスタミンが放出されます。ヒスタミンは、神経を刺激してかゆみを起こします。また、ヒスタミンと血管平滑筋のH1受容体の結合は、血管拡張を起し、血管透過性亢進作用が起こります。血管の透過性が高まると、血漿・白血球などが血管外に漏出し、侵入した悪玉菌・ウイルスは白血球などに貪食されるため、炎症が起きますが、膿となって排出されます。

4. 皮膚が赤くなる、腫れる、かゆくなる、痛むなどの湿疹・皮膚炎の症状

※血漿成分や白血球などが血管外に漏出しますので、皮膚にたまってむくみができます。その結果、かゆみをともなった膨疹が見られるようになります。

●アトピー肌の方の場合、2. 角質層のバリアを作る働き（正常な表皮新陳代謝）が低下しているため、角質層が非薄化（炎症性皮膚疾患の大部分に見られる）あるいは肥厚する傾向にあります。角質非薄化した角質層は、バリアとしての働きが低下し、角質肥厚した角質層は乾燥しやすく、苔癬化し慢性湿疹となります。



アトピー性湿疹（皮膚炎）対策

-アトピー対策には、2. 角質バリア形成が必要不可欠です-

海の森化粧品(海の森) & ステロイド外用剤

ステロイド外用剤の主な役割は、肥満細胞の表面で抗原と抗体が結びつく免疫反応を阻害し、かゆみをともなった膨疹症状をなくすことです。ステロイド外用剤は、皮膚感染症の原因である真菌や細菌、ウイルスに対抗する作用はありません。また、ステロイド長期使用は、ステロイド外用剤のタンパク分解作用により、角質層のバリアとしての働きを低下させます。

抗生物質配合のステロイド外用剤もありますが、皮膚にとって有益な善玉菌まで殺してしまうため、また、配合の抗生物質に影響されない菌が異常に増殖するなど、拮抗現象(数種類の菌で平衡状態を保っているところに新たな病原菌が侵入してきても定着することができない)まで弱めてしまうこととなります。

油分でもあるリノール酸(ビタミンE含む)が含有する海の森化粧品、皮膚表面を悪玉菌が増殖しにくい弱酸性に保ち、また、角質層最上位層のバリアとしての働きがあります。アトピー性湿疹(皮膚炎)対策には、かゆみがおさまるまで非抗生物質系のステロイド外用剤で免疫反応を抑え、同時に海の森化粧品で、悪玉菌・ウイルスなどが増殖しにくい皮膚環境に保ち、皮膚表面バリアを改善するケアが、一番現実的と考えます。なお、ステロイド外用剤は、海の森化粧品のみだと、どうしても痒みがおさまらない時、補助的に使用します。但し、使用量は極微量。使用期間は限定的にします。

- アトピーの方の多くが困っているのは、4. かゆみや膨疹ですが、単にステロイド外用剤で、痒みや膨疹を止めてもアトピーは根治しません。一時的に症状を抑えているだけで、潜在的な痒みや膨疹は残っています。
- ステロイド外用剤は対処療法です。3. 免疫反応を抑制し、その結果4. ヒスタミンの放出を抑制します。痒みをともなう膨疹を止める役割のみで、皮膚表面上の悪玉菌は増殖・感染したままです。角質バリアも壊れたままで、再発しやすい皮膚環境です。
- また、ステロイド外用剤はタンパク分解作用があり、長期使用は2. の角質バリアを壊し続けます。
- 痒みや膨疹を繰り返さないためには、1と2のバリア形成が必要です。特に、悪玉菌の侵入や皮膚内部の水分蒸散を防ぐ働きを持つ、**バリアの要といわれる2. 角質バリア力を取り戻すことが、アトピー対策における最重要ポイントです。**
- 角質バリア力を取り戻すには、タイプ1のセラミド(ビタミンEを含むリノール酸)を補って、①角質バリアを修復・保護すると同時に、②角質バリアを作る働き(正常な表皮新陳代謝)を妨げないことが必要不可欠です(P3角質層のバリアを作る働きを妨げないために)参照)。
- 油分でもあるタイプ1のセラミドが含有する海の森化粧品は、1. 皮脂膜と同時に2. 角質バリアを修復し、肌力(自然治癒力)低下という根本原因へのアプローチを目指します。真菌や細菌、ウイルスなどの悪玉菌の増殖・感染を抑え、善玉菌と悪玉菌の拮抗現象をとり戻します。同時に、悪玉菌の増殖・感染や皮膚内部への侵入を防ぎます。
- 海の森化粧品は、一時的に膨疹を起こす場合もありますが、免疫反応を抑制しません。

海の森化粧品+ステロイド外用剤・ワセリンでのケア：

① 海の森化粧品をスプレーします

1. と 2. のバリアとしての皮脂膜・角質層最上位層は、いずれも油膜です。タイプ1セラミド含有（ビタミンEを含むリノール酸）で、皮脂膜と角質層最上位層2つのバリアを修復します。化学薬剤不使用のため、肌力を妨げる心配はありません。※海の森化粧品を使用して、ヒリヒリなどの刺激を感じる場合は、海の森スーパーマイルド(https://shop.uminomori.com/products/detail.php?product_id=14)の使用をおすすめします。

どうしても痒みやカサカサがおさまらない場合

② ステロイド外用剤・ワセリンを使用します

肌状態によって、ステロイド・ワセリンを使い分けます。痒みが強い場合は、ステロイドを使用しますが、できるだけランクの弱いものにします。使用量は、ステロイド・ワセリン共に極微量にして、使用期間は限定的にします。海の森化粧品のみで痒みを感じなくなれば、ステロイド外用剤・ワセリンの使用をやめます。引き続き、海の森化粧品で1. と 2. のバリア維持を図ります。

※抗生物質配合のステロイド外用剤の使用は耐性菌による感染症の問題があるため、使用する場合は一考を要します。

角質層のバリアを作る働き（正常な表皮新陳代謝）を妨げないために

● 洗いすぎ・擦り過ぎない

洗いすぎると、角質化する前に有核角質細胞が表面に出たり、あるいは角質肥厚を起こしたり、角質層のバリアとしての働きが低下します。

● 良質な睡眠や栄養・適度な運動

表皮新陳代謝は睡眠中に活発になります。睡眠中に、成長ホルモンを分泌して、新しい細胞が生まれ角質層がつくられることで、角質層のバリアとしての働きをとり戻します。良質な睡眠をとるためには、日中は適度に体を動かして、心地よい疲れを感じるようにします。また、適度な運動で、血流が良くなると、栄養が肌のすみずみまで運ばれます。結果、正常な表皮新陳代謝が促されるようになります。寝る前に軽くストレッチをするのも有効です。夜更かし・不規則な食生活・体を冷やす薄着などは避けてください。

● 痒くなった時、搔かない

搔くと角質層のバリアが壊れてしまいます。軽く叩いたり、撫でたりして対処します。

● ケミカルスキンケア用品の使用停止

角質層のバリアとしての働きが低下する原因の一つは、ケミカルコスメ配合の化学物質や界面活性剤です。

● ケミカルピーリングは禁物

角質非薄化したアトピー肌のケアとしてピーリングを行うのは、角質層を薄くし、角質層のバリアとしての働きが低下します。なお、ステロイド外用剤の長期使用（タンパク分解作用）も、角質層を薄くしますので、要注意です。

● 紫外線を遮る

紫外線を受けると、肌細胞は表皮新陳代謝を早めて、肌ダメージを回復しようと、角質化する前に有核角質細胞が表面に出たり、あるいは角質肥厚を起こしたり、角質層のバリアとしての働きが低下します。外出する場合は日光を遮るために、日陰を利用・長袖シャツや帽子の着用を心がけます。

● ストレスを溜めない

ストレスが溜まると、交感神経の働きが優位になり、血管が収縮し、血流が悪くなります。肌細胞へ酸素や栄養が行き渡らなくなり、栄養不足の未完成表皮細胞になると、表皮新陳代謝が乱れ、角質層のバリアとしての働きが低下しています。気分転換を図り、副交感神経の働きを強める必要があります。