

乾燥対策「ターンオーバーの低下が根本原因」

繰り返す乾燥の根本原因は、角質バリア破壊によるターンオーバーの低下。角質層(バリア)に隙間ができ、水分が蒸散し続けることで肌が乾燥します。海の森化粧品は、壊れた角質層の上からフタをして、一時的に乾燥を抑える従来の保湿ケアとは違い、角質層の隙間を埋めるバリアケアで、ターンオーバーが機能する皮膚環境をサポートします。多少時間はかかっても、乾燥しない(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。

●本来肌は乾燥を繰り返さない

肌の水分は、皮膚表面の皮脂膜と角質層で保持され、80%以上を角質層が保持しています(皮脂膜は2-3%)。角質層の水分保持の主役は細胞間脂質中のセラミドで、中でも角質バリアとして欠かすことのできないタイプ1のセラミドに含有するリノール酸は、ターンオーバーによって角質層へ運ばれます^{※1}。ターンオーバーが正常に機能している肌では、常にタイプ1のセラミドが備わったバリア力のある角質層が形成されるため、季節の変わり目や体調の変化などによって一時的に乾燥することはあっても、乾燥が長引いたり、乾燥を繰り返すことは基本的にありません。

また、ターンオーバーは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歳を越えても乾燥しない(繰り返さない)ようになっています。空気の乾燥、紫外線などの外部刺激、生活・食習慣の乱れ、特に保湿ケアの繰り返しによって角質バリアが破壊され、ターンオーバーが年齢以上に低下した時、角質層に隙間ができ、つっぱり、カサカサ、粉が吹くなどの乾燥特有の様々な症状が現れます。

●従来の乾燥対策「保湿ケアで一時的に乾燥を抑える」

ターンオーバーが低下する要因は、日頃当たり前に行われる保湿ケアの繰り返しにあります。化粧水で補給した水分を、乳液・クリーム、美容液、オイル、ジェル、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、つけてすぐに乾燥がおさまる一方、壊れた角質層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、合成界面活性剤やアルコール、化学薬剤、多量の油分が配合されているため、継続使用はかえってターンオーバーを低下させ^{※2}、乾燥を繰り返すようになります。一旦ターンオーバーが低下すると、季節の代わり目、空気の乾燥・紫外線・細菌の増殖などの外部刺激、生活習慣の乱れなど(下記「スキンケア以外の原因」)の影響を受けやすくなり、ますますターンオーバーが低下します。保湿ケアは、乾燥を解消するのではなく、あくまで一時的に乾燥を抑えるスキンケアです。

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、ターンオーバー低下の大きな原因となります。

ターンオーバーの低下「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」

含有するリノール酸(タイプ1のセラミド)³が壊れた角質バリアを修復することで、角質層からの過剰な水分蒸散や空気の乾燥、紫外線などの外部刺激から肌を守り、これ以上ターンオーバーを低下させないようにサポートします。全て自然な原料且つ、合成界面活性剤やアルコール不使用。リノール酸を含む含有成分は微量のため、継続使用でもターンオーバーを妨げる心配はありません。徐々に肌自らの力で角質層の隙間を埋める(セラミド不足が解消される)ようになるため、多少時間はかかっても、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6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。

※2 なぜ保湿化粧品を使用するとターンオーバーが低下するのか

①合成界面活性剤やアルコールが、セラミドを流出させ角質バリアを壊すことで②化学薬剤が皮膚内部(組織液)を汚すことで③フタをする多量の油分が、本来垢として剥がれ落ちる古い角質を皮膚表面に糊付けにすることで、ターンオーバー低下につながります。短期間の使用であれば、ターンオーバーが低下する心配はありませんが、長期間あるいは多量に使用すると、ターンオーバー低下に拍車をかけます。