

# 「セラミド」選び方のポイント

セラミドが入った化粧品選びのポイントは、①入っているセラミドがバリアを担うセラミドか保湿を担うセラミドか②セラミド以外の成分が天然か合成か、になります。

## ① バリアの役割をするセラミドが入っているか

皮膚には、皮脂膜と角質層2つのバリアが備わっており、このバリアが過剰な水分蒸散を防いだり、乾燥、紫外線、菌の増殖/侵入、化粧品などの様々な刺激から肌を守ることで、肌トラブルが起きないように、また健康な素肌を少しでも長く維持できるようになっています。バリアの要となるのは角質層で、肌の状態は角質層の状態を現すと言われるほど重要な場所になります。肌の水分保持の80%は、角質層中の角質細胞と角質細胞をつなぎあわせる細胞間脂質が担っており、この細胞間脂質の主成分がセラミドです。

セラミドには6つのタイプがあり、①モノの出入りを押えるバリアとしての役割を担うセラミド(タイプ1)と②水分を挟み込むフタのような役割を担うセラミド(タイプ2-6)に分かれます。バリアを修復・維持する上で重要なのはタイプ1のセラミドで、タイプ1のセラミドがバリアとして機能するためには、含有するリノール酸が欠かせません。このリノール酸が不足すると、角質層を通してのモノの出入りを押さえるバリアとして機能しません。

肌が乾燥する方や肌が弱い方、アトピー肌では、このタイプ1のセラミドが健常肌比べて少なくなっています。肌トラブルを解消し、健康な素肌を少しでも長く維持するためには、皮膚バリアの修復・維持が必要となり、そのためには、タイプ1のセラミドに含まれるリノール酸の補給が欠かせません。タイプ2-6は、主に保水が目的のため、乳液・クリーム、美容液、オイル、パック、ゲルなどの保湿化粧品に配合の「フタをする」油分と目的が同じため、一時的に肌に潤いを与えることはできても、タイプ2-6のセラミドのみでは、肌トラブル解消は難しいと言えます。

※ヒト型セラミド…「セラミド1」と表記されたセラミドは、人間の体内の角質細胞間脂質にもともと存在しているセラミドとほぼ同等の化学構造を持ち、肌への親和性が高く、角質層にある細胞間脂質のラメラ構造形成に有用とされています。しかし、水に溶けない性質を持つことや、油や多価アルコールなどのあらゆる成分への溶解性がとても低いことから、化粧品に配合するにはとても多くの油や、乳化剤(合成界面活性剤やアルコール)を使用する必要があり、かえってラメラ構造(角質バリア)を壊すというデメリットがあります。

## ② セラミド以外の成分が天然か合成か

ほとんどのセラミド入り化粧品には、セラミド以外の成分(合成界面活性剤・アルコール、保湿剤、防腐剤、香料など)も配合されています。いくらセラミドを補給しても、それが化学薬剤をベースにしたものであれば、いつまでも皮膚バリアは壊れたままで、肌トラブルを解消することはできません。健康な素肌を取り戻すためには、タイプ1のセラミド(リノール酸)が入っていることと同時に、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。

### ●海の森化粧品に含まれるセラミド

海の森化粧品に含有するセラミドは、正確にはセラミドそのものではなくリノール酸になります。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。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となります。海の森化粧品に含まれる植物エキスには、リノール酸とビタミンEが含有しています。また、含油する成分はすべて自然な原料で、含有量も微量です。

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られ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。