

「セラミド」選び方のポイント

セラミド化粧品選びのポイントは、①セラミドの種類②セラミド以外の成分です。

① セラミドの種類「バリアを担うセラミド」

セラミドには12のタイプがあり、大きく分けて「保湿を担うセラミド」と「バリア機能を担うセラミド」があります。特に重要なのはバリア機能を担うセラミド^{※1}で、セラミドEOS(1)、セラミドEOH(4)、セラミドEOP(9)、セラミドEOS(12)があてはまります。これらのセラミドをアシルセラミドといい、アシルセラミドが不足すると、乾燥肌、敏感肌、アトピー肌、魚鱗癬などの皮膚病になることが分かっています。

※1 肌の状態を現す「皮膚バリア」

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(異物侵入を防ぐ)ことで、肌トラブルが起きないように、健康な素肌を維持しています。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されるほど重要な場所になります。角質層がバリアとして働くのは、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によるものです。この細胞間脂質の主成分がセラミドで、バリア機能を強化・維持しているのがアシルセラミドです。アシルセラミドが不足すると、角質バリアを維持できなくなり、乾燥をはじめとした様々な皮膚トラブルが起こります。

② セラミド以外の成分

ほとんどのセラミド化粧品には、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)が配合されています。いくらアシル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。むしろほとんどの化粧品に配合の合成界面活性剤やアルコールは、皮膚バリアを壊すため、継続使用はかえって肌トラブルの原因となります。

●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。アシルセラミドは、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^{※2}(α -トコフェロール)の同時補給が必要不可欠です。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、含有する成分はすべて自然な原料で含有量も微量。合成界面活性剤やアルコール不使用のため、継続使用でも皮膚バリアを壊さないのがポイントです。

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、合成界面活性剤やアルコールの入ったモノ(クレンジング、洗顔剤、保湿化粧品など)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を外から角質層へ補給し、角質層の隙間を埋めます。

化粧品に配合されるセラミドの種類「大きく分けて3種類」

- **ヒト型セラミド**：成分表示「セラミドEOS」「セラミドNS」「セラミドNP」など
ほとんどのセラミド化粧品に配合されているセラミドです。化粧品の成分表示にセラミドと記載できるのはヒト型セラミドのみで、セラミドEOSなど、セラミド+英字で表示されています。ヒト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、浸透性と保湿力が特徴です。しかし、水に溶けにくい性質を持つため、化粧品に配合するには、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、継続使用はかえって皮膚バリアを壊すというデメリットがあります。
- **天然セラミド**：成分表示「セレブロシド」「馬スフィンゴ糖脂質」「コメヌカスフィンゴ糖脂質」「グルコシルセラミド」など
動物由来と植物由来があります。何れも一般的にセラミドと呼ばれますが、セラミドに糖がくっついた糖セラミド・スフィンゴ糖脂質と呼ばれるもので、厳密にはセラミドではありません。動物セラミドはほとんどが馬由来で、効果はセラミド合成促進です。植物セラミドは、保湿効果はありますが、動物セラミド同様、最も重要なバリア機能改善効果はほとんどないと言われています。
- **疑似セラミド**：成分表示「ヘキサデシロキシ PG ヒドロキシエチルヘキサデカナミド」など
石油から合成されたもので、セラミドとは全く異なる成分です。基本的に浸透しないのが特徴で、肌表面に膜を作り、その収縮でシワを伸ばす作用があります。肌への刺激はなく、即効性があり大量生産が可能なので安価で手に入れることができます。

