

乾燥肌(セラミドのお話)

乾燥肌とは、角層の水分量が20%以下になった状態をいいます。

水分量が20%以下になると…

- ① 肌表面はカサカサしたり、突っ張ったり、粉をふいたりする。
- ② 肌が過敏になることが多い。
- ③ 透明感がなくなり、くすんでみえる。
- ④ 小じわがでやすくなる。

角層は角質細胞が重なってできています。その細胞同士の間にある脂質(細胞間脂質)が肌のうるおいを守る役目を果たしています。ここからは乾燥肌のケアについてお話します。

*美容液について

化粧水をたっぷりつけた後、乳液などの油分で肌にフタをし、保湿を保つケアをしてきた方も多いかと思いますが、肌のうるおいを守るのはセラミドなどの保湿成分であると言われ始めています。

保湿成分の種類…

- ① 水分子をサンドイッチ状に挟み込む
セラミド・レシチン等。保湿力が強い。
- ② 水分を抱え込む
ヒアルロン酸・コラーゲン等。湿度が下がっても保湿力が持続。



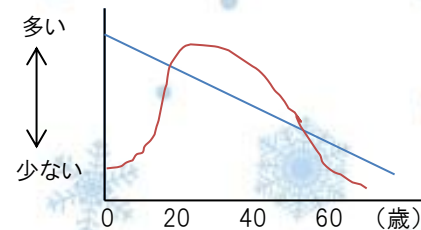
③ 水分を吸着する

アミノ酸等。湿度が下がると保湿力も下がるので効果は弱め。今回は保湿力の高いセラミドについて説明します。

*セラミドについて

細胞間脂質の約40%がセラミドです。セラミドが少ないと角層に隙間ができ肌の水分を守るバリア機能が働きません。そうすると外部からは刺激が入ってくる上に、内部の水分は蒸発し乾燥してしまいます。角層のセラミドは年齢とともに減り乾燥肌に傾きます。

肌の水分量と
皮脂量の変化



*セラミドが入った美容液を選ぶポイント

- ① 本物のセラミドが入ったものか見分ける
成分表示のセラミドの後に数字が入っているものが本物です。
- ② 乳化タイプのものを選ぶ
セラミドは脂質のため水にはほとんど溶けません。したがって水っぽい感触の美容液は避けましょう。

参考文献: いちばん正しいスキンケアの教科書/吉木伸子



鈴木緑生