

## スキンケア ③保湿

秋を迎えた今、スキンケアの第3弾は「保湿」です。皮膚には水分を保つ重要な働きがありますから、特に湿度の低くなる秋から冬にかけて、皮膚の保湿ケアはとても大切です。なぜ皮膚は乾くのか、どう予防するのか、スキンケアシリーズの最後は、保湿についてお話しします。

### 皮膚の乾燥とは？



皮膚の一生を考えると、赤ちゃんの頃はプニプニと弾力性がありますが、幼小児期には乾燥気味のこと多く、そして青年期には脂っぽくなります。そこからは男女差や個人差もありますが、加齢によって皮膚は乾燥しやすくなります。

年齢による生理的変化、皮膚を取り巻く環境の影響、そして病的な原因により、皮膚から水分が抜けて乾燥肌(ドライスキン)に陥ります。

### 角層が大事

皮膚の構造は「②清潔のスキンケア」でも説明しましたが、表皮の最外層にある角層(角質層)には水を逃さず保持する働きがあります。



- ① 皮脂膜: 毛穴から出る皮脂が皮膚の表面を覆って、皮脂膜として皮膚を守ります。
- ② 角質細胞間脂質: 角層を形成する角質細胞どうしの隙間は、セラミドを代表とする角質細胞間脂質によってタイルの目地のようにつっちり埋められています。
- ③ 天然保湿因子: 角質細胞内のアミノ酸や尿素などの天然保湿因子は、水と結合して保湿しています。さらに表皮の下層の真皮では、コラーゲンから成る膠原線維や、そのまわりを埋めるヒアルロン酸などが保水作用を発揮しています。

### なぜ保湿？



誰でもしっとりした健康な肌でありたいと思うでしょう。

地面が乾燥すると地割れするように、皮膚も乾燥すると角層に亀裂が生じて痛みを伴います。バリア機能も弱まりますので外的刺激を受けやすくなり、さらに水分が抜けてますます乾燥するという悪循環に陥ります。皮膚炎を起こしやすくなりますから、皮膚科的な治療を要するかもしれません。また、皮膚が乾燥すると痒(かゆ)みを感じる神経が浅い所まで伸びてくるため、ちょっとした刺激でも皮膚が痒くなります。

保湿は美容的な意味合いだけではないのです。

### 保湿薬と呼ばれるもの

皮膚の保湿を図るためには、角層の機能を保つことです。

保湿薬(保湿剤)にはさまざまな成分が含まれています。ワセリンなどの油脂やセラミドは、皮膚から水分を逃がさないようにする「守り」の保湿、天然保湿因子や真皮の保湿成分を補うのは「攻め」の保湿です。ただこれらの成分を皮膚に塗っても、しっかり浸透するとは限りません。市販品も数多くありますし、医薬品なら皮膚科で相談して下さい。皮脂成分をあまり失わないよう、こすり過ぎずに柔らかく洗いことが大切です。



## アトピー性皮膚炎



皮膚のバリア障害とアレルギー素因が相まって、アトピー性皮膚炎の病態が生じます。基本的にドライスキンを来しますので、保湿は治療の一環と言ってもいいでしょう。皮膚科専門医の受診をお勧めします。

なお、小児期は皮膚が乾燥しやすいので、単なるドライスキンか軽微なアトピー性皮膚炎か、区別が難しいこともあります。

【皮膚科診療部長 岡田 克之】

