



4大肌トラブル別 ~お肌の構造と仕組み~

乾燥・老化・毛穴・ニキビについて、お悩み別にトラブルの原因をみていきましょう。

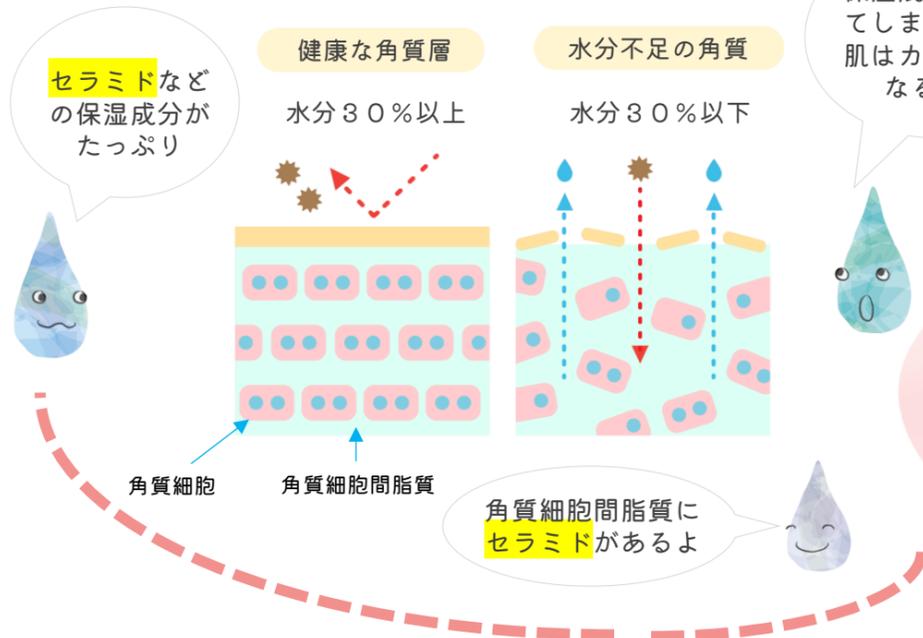
お肌の構造と機能

皮膚は表面から「表皮」「真皮」「皮下組織」の三層で構成されています。

- 【表皮】バリア機能を果たすなど重要な役割。外的刺激(紫外線、花粉、細菌など)から体を守る&体内から水分が蒸発するのを防いでうるおいを保つ働きがあります。
- 【真皮】コラーゲン繊維やエラスチンなどから構成され、表皮を支えています。
- 【皮下組織】皮下組織は脂肪などを蓄え、外からの力や刺激から体を守るクッション役を果たしています。

乾燥 なぜ乾燥するの? 乾燥のしくみ

人間の肌には、水分を守る「保湿成分」がもともとあり、それがきちんと働いていれば、湿度0%になっても、水分は蒸発しません。保湿成分をつくる力が低下すると、肌は乾燥するのです。

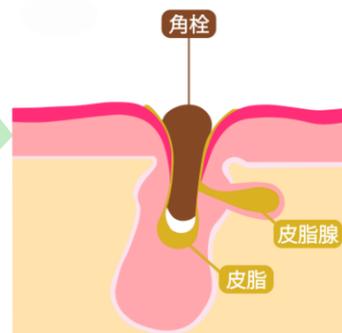


保湿成分としてもっとも重要なセラミドは、細胞と細胞の間にある水分を抱え込んで逃さないよう保持する働きを持っています。角質細胞間脂質のうち、約半分以上をこのセラミドが占めています。お肌に十分な量のセラミドがある状態だと、キメが整って、奥から潤いに満ちたふっくらとしたお肌になります。

毛穴が黒く見える原因とは

毛穴

毛穴の黒ずみは、主に毛穴の中に詰まった皮脂と角質が酸化して黒く変色することで起こります。また、毛穴詰まりによる角栓も原因の一つであり、ケア不足が続くとさらに悪化します。皮脂の過剰分泌や不適切なスキンケア、ホルモンバランスの乱れが黒ずみの主な原因とされています。



老化

肌が老化する原因は?

1、体をサビさせる「活性酸素」

活性酸素は呼吸をするたびに発生します。この活性酸素が肌をサビさせる原因となるのです。つまり、人が生きていく限り、老化は避けられない! タバコやストレスはさらに活性酸素を増やします。

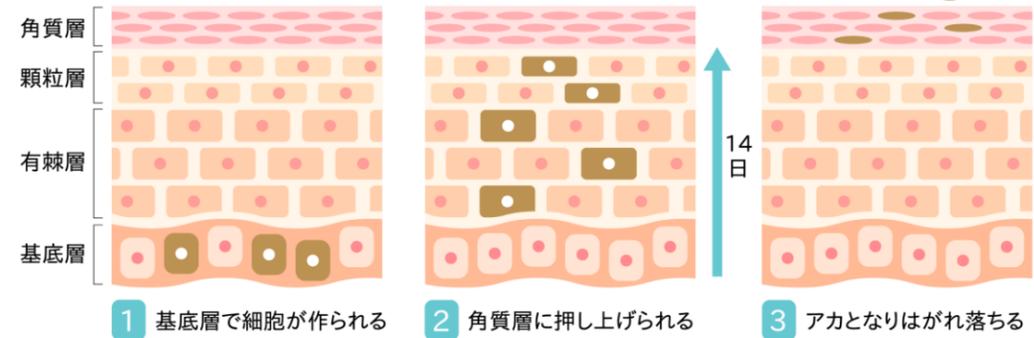
2、ターンオーバーの遅れ

赤ちゃんの時には水分量80%くらいあったのが、20代では65%に減少します。ターンオーバーの遅れは、シミが残ったり、ニキビが治りにくくなったりもします。

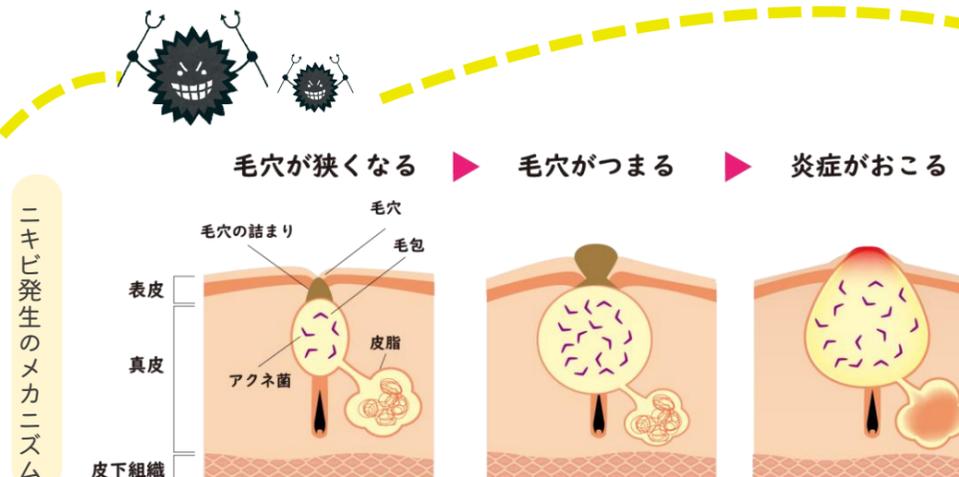
3、間違ったスキンケア

日焼け止めを使わない
肌をこする
合わない化粧品を使っている
乾燥のケアが足りない
ダイエットや睡眠不足が影響している

ターンオーバーのしくみ



ターンオーバーは、皮膚の最下層の細胞が上へと押し上げられ、最終的に古い角質が剥がれ落ちる過程です。このサイクルが年齢とともに遅くなることで、古い皮膚細胞が肌に残り、くすみやシワが目立つようになります。



体内バランスが乱れることでニキビはできる

ニキビ

アクネ菌は「皮脂=エサ」と「空気がない毛穴=家」が大好き! でもニキビの原因は思っている以上に多く対策が複雑になっています。

- ニキビの第一歩は「毛穴の出口の角質が厚くなること」
- 角質肥厚の原因としては、「男性ホルモン」や「アクネ菌から作られた脂肪酸」、「動物性脂肪の多い食事」と「ビタミンA/C/E不足」などがあります。
- ホルモンバランスの乱れ: 皮脂の分泌量、角質の肥厚にも影響を与えます。ホルモンバランスが変化しやすい「思春期」「生理前」「更年期」など時期は、皮脂分泌が増え、ニキビができやすくなります。
- 細菌の繁殖: 毛穴に詰まった皮脂や角質が細菌の繁殖場所となり、炎症を引き起こします。
- 睡眠不足になると、肌の免疫力が下がり、なおかつニキビが大きく腫れやすくなります。

