



エリナ★ビューティーコラム vol.11 [2025.06.26改定]

朝晩の寒さとともにお肌にも厳しい季節になってきましたね。
肌がかサカサしてかゆい・・・なんてこともあるのではないのでしょうか。
それは肌本来が持つ健康的なバリア機能が低下しているからかもしれません。
でもそもそもバリア機能って何のことかわかりますか？
今回は、お肌のメカニズムについてお伝えしたいと思います。



バリア機能とは？

肌の一番外側にある「角層」が、紫外線や摩擦、乾燥などの外部刺激や異物の侵入を防いだり、内側に蓄えている水分が逃げないようにする役割のことです。

肌本来のメカニズム

「角層」という言葉が先にでてきてしまいましたが、その角層がどこにあるのか肌のメカニズムについてお話ししましょう。

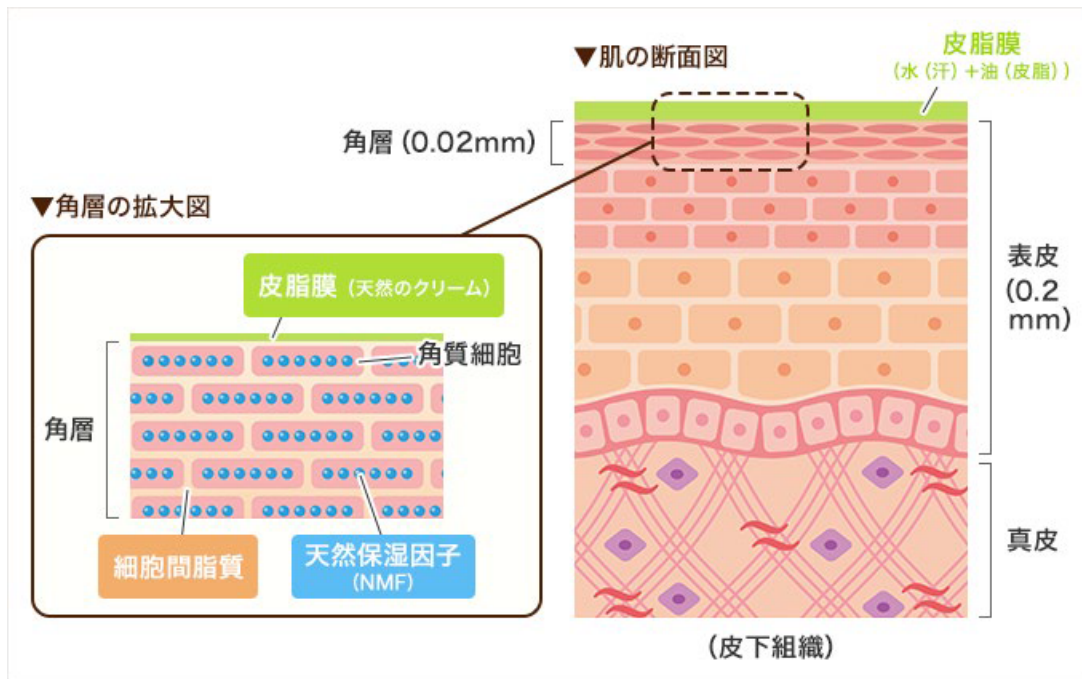
肌は表面から「表皮」「真皮」「皮下組織」の3つの層に分かれています。その表皮の厚さは顔の場合で約0.2mm。その表皮の一番外側にあるのが「角層」で、顔の場合ではわずか0.02mmと食品ラップと同じくらいの薄さなのです。

その角層内には、「角質細胞」という細胞があり、その中にある「天然保湿因子(NMF)」が水分を保っています。

そして並んでいる角質細胞の間を埋めて細胞がバラバラにならないようにしているのが「細胞間脂質」で肌の中の水分を留める役割があります。

最後に、角層表面を水(汗)と油(皮脂)が混ざってできた「皮脂膜」が覆っています。内側からの水分の蒸発を防ぎ、外からの刺激が入り込まないように保護しているので、肌に備わる「天然のクリーム」とも呼ばれます。

この「天然保湿因子(NMF)」「細胞間脂質」「皮脂膜」の3つがバランスよく整っているとバリア機能が正常に働くのです。



バリア機能を正常に保つためのポイント

それでは、どうやってバリア機能を正常に保つのか、そのポイントをご紹介します。

1 洗い過ぎない

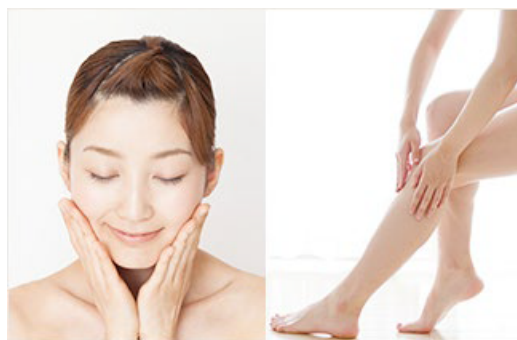
たった0.02mmの角層です。ゴシゴシするのは角層が傷ついてしまうので厳禁。また熱いお湯での入浴や洗顔も避けましょう。洗顔は33～35℃、入浴は38～40℃くらいがおすすめです。



2 洗ったあとはすぐ保湿

洗顔や入浴後、肌の水分はどんどん失われていきます。できるだけ早く保湿をしてあげましょう。

「モイスタライザー」は植物オイルをたっぷり配合した濃密な乳液です。顔だけでなく、入浴後のボディケアにもお使いいただけます。



3 紫外線ケアは毎日忘れずに

紫外線はシミやシワの原因になるだけでなく、バリア機能の低下も招いてしまいます。

暑さや季節に関係なく、一年中紫外線対策を心掛けましょう。

「サンスクリーンモイスタライザー」は、ノンケミカルの肌にやさしい日焼け止め乳液です。生活紫外線をブロックし、日中の素肌をしっとりと守ってくれます。



4 日常生活の見直し

偏った食生活、運動不足、睡眠不足、喫煙などもバリア機能低下の原因になります。

毎日の食事だけでバランスよく栄養素を摂るのは中々大変です。そんな時にはサプリメントをうまく利用することがおすすめ。「スリム&トリム ABCキック」は手軽に栄養補給できてしかも低カロリーです。(85kcal/1袋)

また「ザ・ビューティーコラージュプルミエール」は15種類もの美容成分を贅沢に配合しているので、体の内側から美を支えます。

寒くなると体を動かすことが億劫になりがちですが、冬は夏に比べて基礎代謝量が増えるので、ダイエットを兼ねて運動するにはちょうどよい季節かもしれません。

