

「美・健・心」 美しく健やかな毎日を過ごすあなたの情報誌 〈2021 Autumn & Winter vol.55〉

ands

トリニティ Trinity

ジョセフィン化粧品 HP <https://www.josephine.jp>



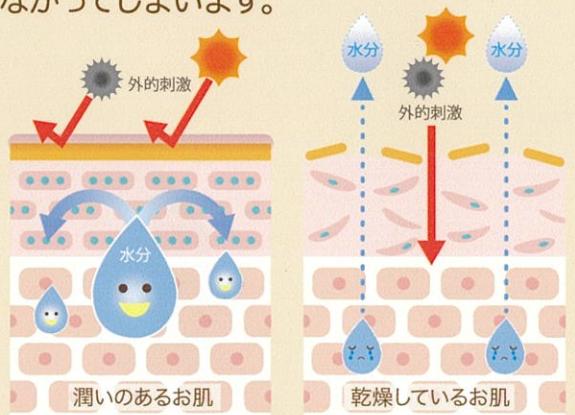
乾燥に負けない
お肌をめざす!

その肌悩み、
乾燥が原因かも?

なんだかお肌がくすむ、小じわが気になる、お肌が敏感かも…
これらはお肌の「乾燥」が原因になっていることも。
お肌のお悩みの1つとして多くの人が実感している「乾燥」。
お肌の乾燥はさまざまな肌悩みの原因になります。
乾燥に負けないお肌を目指してみませんか?

なぜお肌が
乾燥するの?

そもそもお肌には、うるおいを蓄え、乾燥や外的刺激から守るために「バリア機能」という働きがあります。正常にお肌のバリア機能が働いている状態であれば、角層が外的刺激からお肌を守り、肌内部の水分が逃げるのを防ぎ、潤いのあるお肌を保つことができますが、何らかの原因によって、バリア機能が低下してしまうと乾燥へとつながってしまいます。



◎きちんとお手入れをしているのに
洗顔後や入浴後にお肌がつっぱる!

◎メイクがキレイにのらない!

◎カサカサして、かゆみやヒリつきを
感じことがある!

これはどれもお肌が乾燥しているサインです!

乾燥に負けない お肌をめざす!

バリア機能
とは?

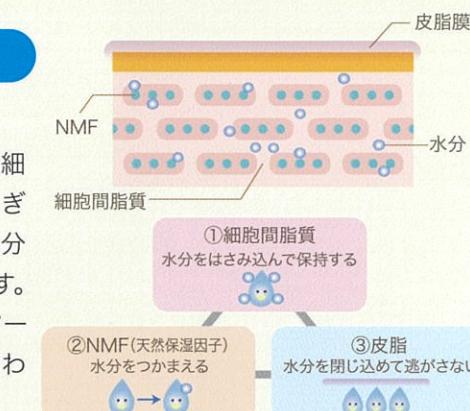
読んで字のごとく「お肌を守るためのバリア」の機能を意味します。

お肌の最も外側に存在する角層では「うるおい成分」と「うるおいベール」が、お肌のバリア機能を保っています。
乾燥に負けないお肌を目指すなら、「バリア機能」を低下させない、維持することが大切です。

うるおい成分 《NMF(天然保湿因子)+細胞間脂質》

NMF
角層細胞の中に入り、主にアミノ酸で構成されている天然の保湿成分。
細胞間脂質
角層細胞の間にある脂質のこと、セラミドを中心とした脂質が水分を挟み込んで、角層内の水分が奪われないようにしています。

NMFをたっぷりと蓄えた角層細胞同士を、細胞間脂質がつなぎとめていることで、角層内の水分が奪われないようにしています。このうるおい成分は、お肌のターンオーバー（細胞の生まれ変わり）によって生成されます。



うるおいベール 《皮脂膜》

皮脂膜
皮脂（油）と汗（水）がお肌の上で自然に混じり合って膜状になったもの。
皮脂膜が、肌表面の柔軟性を保ち、お肌を保護するために重要な役割をしています。



バリア機能が
低下する
原因は?

加齢に伴い、基底細胞をはじめとする、細胞の機能が低下します。するとターンオーバーにも乱れが生じ、NMFや細胞間脂質が十分につくられなくなります。さらに、本来はがれ落ちるはずの角層細胞がはがれにくくなり、角層が厚くなってしまう（角質肥厚）と、厚みが増した分、NMFや細胞間脂質が不足してしまいます。特に女性は加齢とともに、皮脂の分泌量が低下しやすくなることも原因の1つです。

紫外線を浴びると、細胞にダメージを与えてしまう「活性酸素」が発生します。活性酸素は、ターンオーバーに悪影響を及ぼし、サイクルを乱してしまいます。すると、ターンオーバーの過程でつくられるはずだった、NMFや細胞間脂質が十分につくられなくなってしまい、バリア機能を低下させてしまいます。



気温が低くなると血行が悪くなり、ターンオーバーに乱れが生じ、NMFや細胞間脂質が十分につくられなくなります。さらに、汗や皮脂の分泌が減少します。すると、皮脂膜が形成されにくくなり、バリア機能を低下させてしまいます。

湿度が低く、空気が乾燥していると、「水分を多く含むもの」と「空気」の間に、水分量を同じにしようという力がはたらきます。この力はお肌と空気の間でも働くため、湿度が低くなるとお肌の水分が失われやすくなり、お肌が乾燥しやすくなります。入浴後やマスクを外したときに起こる「過乾燥」も湿度が急激に変化することが原因となります。

過度な洗浄は皮脂だけでなく肌内部のNMFや細胞間脂質の流出を招きます。また、過度な摩擦はお肌にダメージを与え、バリア機能の低下の原因に。

乾燥から お肌をまもる対策

年齢と共に変化していくお肌に合わせて、年代にあったアイテムでケアをしましょう。マッサージや適度な運動で代謝を高めることもおすすめです。

暖房によって部屋の湿度が低下すると、お肌が乾燥しやすくなります。加湿器などを利用して、適度な湿度を保ちましょう。また、エアコンの風がお肌に直接あたると、お肌をより乾燥させてしまいます。風量と風向きを調節して、直接あたらないように気をつけてください。



真夏に比べれば量は少なくなるものの、冬でも絶え間なく降り注いでいる紫外線。紫外線を浴びるとお肌のバリア機能が低下してしまうため、油断せずUVケアを行いましょう。

喫煙や乱れた食生活、睡眠不足などの生活習慣を見直し、栄養バランスのとれた食事、質のよい睡眠、適度な運動を行うなど、お肌にやさしい生活習慣を意識しましょう。

洗顔では、お肌に必要な皮脂やNMF、細胞間脂質を洗い流さないよう意識しましょう。メイクは指の力で落とすよりも、クレンジングで浮かせて落とすことを意識しましょう。洗顔は弾力泡をつくり、お肌に直接触れないつもりで泡を転がすように洗いましょう。洗浄力のマイルドなクレンジングや洗顔料を使って丁寧に洗うようにしましょう。洗顔後は、化粧水・乳液・クリームなどを丁寧に重ねてうるおいを。



Trinity [トリンティ]

三位一体の意。わたしたちは体の「外側」と「内側」の美容と健康、そして「心」の健やかさをテーマとした製品づくり、サービスを常に心掛けています。そんな想いを本誌タイトルに込めました。