



フェイシャル編

秋になると増えるインナードライ。原因は夏の汗？

「汗」はお肌にとって敵？味方？



汗のせいでメイクが台無し。髪だってふんわりセットしてきたのに、ちょっと汗をかいただけでベタベタ。夏の汗は不快なものです。

しかし汗には、生きていく上で大切な役割があります。それは体温調整。体温を36.5°C前後に保つことが出来るのは発汗のおかげです。汗をかくことによって体温を下げ、体温によって多くの細胞や組織にダメージを与えるのを防ぎます。例えば、体重70kgの人だと100mlの発汗で体温が1°C下がると言われています。

汗をかかない生活をしていたり、加齢とともに汗がかけなくなったりすると、体温調整が難しくなり、体内に熱がこもりやすくなります。真夏はとくに体温調整が乱れやすく、身体は冷たいものを食することで体内にこもった熱を取り除こうとします。当然冷たいものがおいしく感じ、生野菜・お刺身・アイスクリーム・炭酸飲料水などの摂取が増えます。しかしこの状態が続くと慢性的な疲労感が現れ、自律神経の乱れにもつながります。

また、汗はお肌にとっても重要な働きを持ちます。汗の成分には尿素・乳酸などの「天然保湿因子」(NMF)や、お肌の雑菌を増やさないために抗菌作用を持つペプチドなども含まれ、バリア機能が正常に働く重要な仕事を担っています。

これだけだと汗は味方と言えますが、ある一定の条件が揃うと汗は敵になります。その条件とは、湿度と気温が共に上がる「夏の大量の汗」です。

夏の汗は要注意、お肌にとっては「敵」



汗をたくさんかいた日、スキンケアの際にお肌がザラザラする、あるいは硬く感じる、場合によっては赤くなる等の変化を感じたことはありませんか？実はそれ、汗の仕業なんです。

汗はもともとPH5.7~6.5の弱酸性。お肌に優しく、保湿成分が含まれる天然の化粧水のようなものです。ところが、夏は体温調整のために汗がダラダラ流れるため、その汗を放置したままの時間が長くなると皮膚の表面がアルカリ性に傾き、細菌が繁殖しやすくなります。また、お肌の表面(角質層)の細胞がふやけた状態だと、ちょっとした外力で傷つきやすくなります。

さらに、汗が蒸発する際に角質にある天然保湿成分も同時に奪われるため、インナードライが起こります。しかし夏は湿度が高いためお肌がしっとりしているため、インナードライに気付くことができません。変化に気付くのは、朝晩の気温が下がり出す秋頃。お肌の奥の乾きが表面に現れます。

夏の終わりのインナードライ

特徴	原因
<ul style="list-style-type: none">● 角質の水分量は減少しているが皮脂は多いため、化粧崩れしやすい● くすみ● 見た目はオイリースキンに見える● 毛穴の開きが目立つ● 急な肌荒れ● 赤味のない小さなブツブツがおでこや口周りにできやすい	<ul style="list-style-type: none">● 夏の汗● 加齢● ホルモンバランスの乱れ● 保湿が不十分● ハードな洗顔● 紫外線

汗によりインナードライになりやすい「陰虚(いんきょ)」タイプ

東洋医学では身体を内側から潤したりするエネルギーの事を「陰」といいます。陰のエネルギーが強すぎると冷への症状が強くなるのですが、不足すると体内を冷やしたり潤したりすることができなくなり、火照りや乾燥が現れます。

もともとその傾向が強い方は、特に夏の汗でインナードライになりやすくなります。

夏の汗は放置しない！



- 汗をかいたら放置せず、こまめに拭きとりましょう
- 大量に汗をかいたときは、角質は柔らかく弱っています。摩擦や洗浄力の強すぎる洗顔料は控えましょう
- セラミドや天然保湿因子が汗と共に流出しています。その日のスキンケアは保湿が中心。栄養より保湿です。
- 保湿を行う場合、とろみの強いトロとした化粧水や栄養満点の美容液やジェルクリームの前に、ジャブジャブ使える軽めの化粧水をたっぷり塗布する事が重要です。

常在菌バランスを乱すことも？



常在菌の増減に影響するものは、温度、湿度、栄養のほか皮膚表面の「pH」があります。

菌の種類によって弱酸性の環境を好むものやアルカリ性の環境を好むもの、どちらでも生きられるものが存在するのですが、お肌の害になる悪玉菌の多くはアルカリ性でよく増えます。しかも、悪玉菌の外膜にはお肌にダメージを与えるトゲがあるので、肌荒れの原因になるだけでなく、角質の隙間から身体に進入すると血液や体液は弱アルカリ性に傾いているため一気に増殖し、毒性を発揮します。

一方、皮膚常在菌のうち善玉菌は弱酸性の条件で増え、また自らも弱酸性の皮膚を保つために脂肪酸を分泌するので、安定した弱酸性の皮脂膜形成ができます。夏の汗はこのpHバランスを乱すので、スキンケアにより善玉菌が喜ぶ環境を作りましょう。

では、善玉菌にとって苦手な環境とはどのような環境なのでしょう。

- 1 乾燥** 菌は乾燥肌がとても苦手。秋になりお肌が乾燥し始めると、常在菌はバランスを乱しやすくなります。

善玉菌は皮膚表面にある皮脂を食べて、お肌を弱酸性にする脂肪酸を作ります。そのため、夏の汗でセラミドが流出したり、気温が下がって皮脂分泌が減少し始めたりすると、その脂肪酸も十分に作られずにお肌表面を弱酸性に保つことができません。そうすると、黄色ブドウ球菌などアルカリ性で活発に働く菌が優位になり、お肌の炎症を招いてかゆみや湿疹を引き起こしてしまいます。

- 2 運動不足・低体温傾向の人** 夏の汗はアルカリ傾向になりますが、もともと運動不足の方や低体温気味の方の多くは、汗が出づらく汗腺の機能が落ちています。このような方が出す汗はミネラル分の多い汗(ねば汗)が多くアルカリ性で、悪玉黄色ブドウ球菌が増殖しやすくなったりかゆみや湿疹を引き起こします。

- 3 洗い過ぎ** クレンジングや洗浄剤を使って洗顔すると、お肌はアルカリ性に傾きます。洗浄力を優先に刺激の強いクレンジングは菌だけでなく、細胞の隙間にある必要な脂質まで洗い流してしまいます。

また、お肌に害を与える悪玉菌が減ると同時に善玉菌も減少してしまいます。皮脂が洗い流されてしまっている上に善玉菌の数が足りないため、お肌を弱酸性にする脂肪酸が作られず、お肌はなかなか弱酸性に戻ることができません。結果、バリア機能も保湿能力も失われてしまうのです。

善玉菌代表 【表皮ブドウ球菌】	日和見菌代表 【アクネ菌】	悪玉菌代表 【黄色ブドウ球菌】
<ul style="list-style-type: none">● 健康的な皮脂膜を作る● バリア機能UP	<ul style="list-style-type: none">● 普段は保湿の役割● 増殖するとニキビになる	<ul style="list-style-type: none">● 普段は特に問題無し● 増殖すると様々なトラブルを引き起こす