

C E R A

M I

D E



教えてくれるのは

医学博士 芹川玄爾さん

(スキンサイエンス研究所所長 / セラミド研究会顧問 / 加齢皮膚医学研究会幹事 / 日本抗加齢医学会評議員)

世界で初めて、皮膚におけるセラミドの水分保持機能を発見したセラミド研究の第一人者。米国化粧品工業会から化粧品に関する基礎的研究の業績が認められ、日本人で初めて論文賞を受賞。2020年に紺綬褒章受章。

芹川研究室 ホームページ
www.imokawagenji.com/

美髪のための第一歩は、“セラミド”から 大人女性のための「頭皮ケアのポイント」

頭皮はトラブルを起こしやすい肌、でも意外と気づきにくい！？

頭皮は他の肌と比べて皮脂が多く、汗腺も多いのに、バリア機能や保湿機能は低下していて、乾燥しがちでフケやかゆみなどのトラブルが生じやすい部位です。またトラブルがあっても、他人に見てもらわない限り気が付きません。また、頭皮は他の肌よりも肌感覚は鈍感で、状態が相当悪化しなければ気付くにくい。フケやかゆみなどの症状でトラブルに気が付いたときはかなり悪化した状態のことが多い肌でもあります。またトラブルを起こしている頭皮は、バリア機能や保湿機能がさらに低下して早めにケアしてあげないと、トラブルがさらにひどくなる傾向があります。このような頭皮の肌質の特徴から、頭皮もスキンケアと同様にトラブルが生じる前からの日々の頭皮ケアに注意を払う事が望

ましいでしょう。頭皮の肌状態は自分で判断しづらいことから、美容師などの第三者に見てもらうことも一つの方法ですね。

肌のバリア機能をつかさどる「セラミド」とは

肌の最も外側にある0.02mmの非常に薄い層である角層は20層ほどの角層細胞が積み重なって形成されていますが、その細胞どうしの隙間をセラミドが主成分の脂質がラメラ液晶構造を形成して角層細胞をつなぎとめています。角層細胞をレンガに例えるなら、セラミドはレンガをくっつけるセメントの役割があります。バリア機能が低下した肌は、そのセラミドが不足した状態。つまり細胞どうしをつなぎとめる力が弱まって角層細胞が剥がれ落ちやすく(フケのもと)なっているのです。隙間だらけでは細胞がガタガタと乱れ、外的刺激からトラブルを招きやすい肌状態といえるでしょう。

やさしい洗浄成分とセラミド補給が重要

肌のセラミドは加齢のほかにも季節や生活習慣などの様々な要因によって減少しますが、そもそもセラミド量は赤ちゃんの頃をピークに減少することが分かっています。また、とりわけ頭皮では日々のシャンプーにより皮脂や汗汚れとともにセラミドも洗い流されて、もともと低下気味の角層のバリア機能や保湿機能をさらに低下させています。洗浄成分の油を落とす特性は、頭皮の皮脂や汗汚れだけではなく、油の一種であるセラミドも洗い流してしまうことがあります。

すこやかな頭皮環境を日常的に保つためには、「適切な洗浄力でなるべくセラミドが失われないように洗うこと」と「セラミドを補うケア」が重要といえるでしょう。