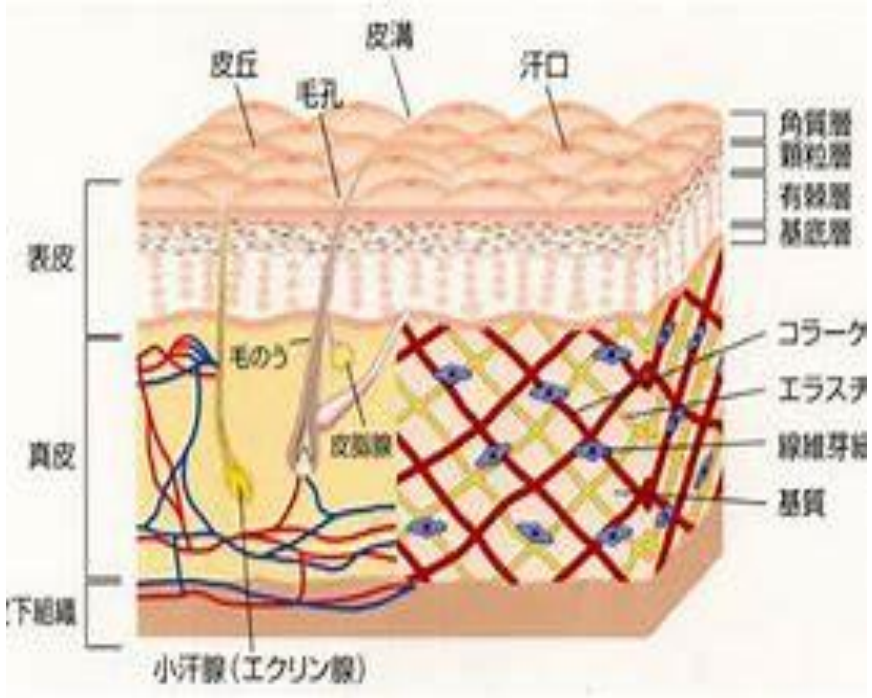
保湿と肌質

はり処愈鍼（ゆしん）

皮膚の解剖生理



・**表皮**
→約0.2㎜
肌のうるおいとバリア機能を担う
（角層・顆粒層・有棘層・基底層）
・**真皮**
→約1.8㎜
皮膚の弾力と肌のはりが決まる
（コラーゲン・エラスチンなど）
・**皮下組織**
→脂肪組織など

表皮

①角層
→NMF・細胞間脂質により保湿機能をもつ
②顆粒層
→ケラトヒリン顆粒形成（タンパク質構造）
③有棘層
→タンパク質合成
④基底層
→基底細胞が角化細胞をつくる

保湿とは？

- 保湿＝損なわれた角質層の機能を回復すること。

- 角層の理想の水分バランスは約20％

→細胞間脂質…水分を挟んで保持

皮脂…水分を閉じ込める

NMF（天然保湿因子）…水分をキャッチ

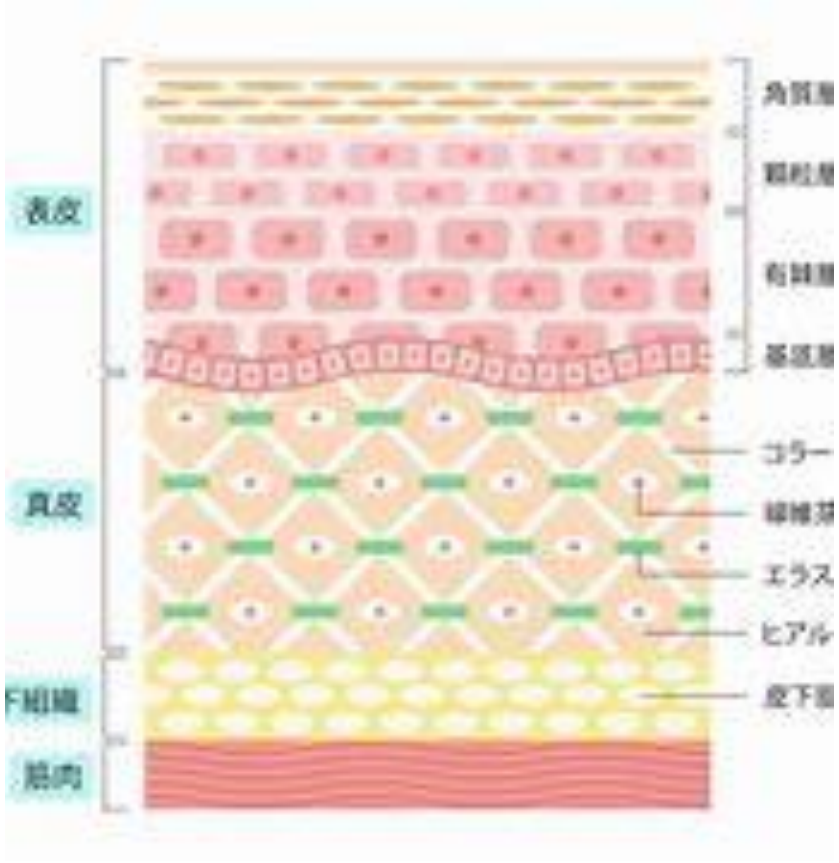
細胞間脂質

- 角質細胞間に存在

→バリア機能と水分保持機能に関与

成分が主にセラミド・コレステロール・脂肪酸

→水と油の層＝ラメラ構造



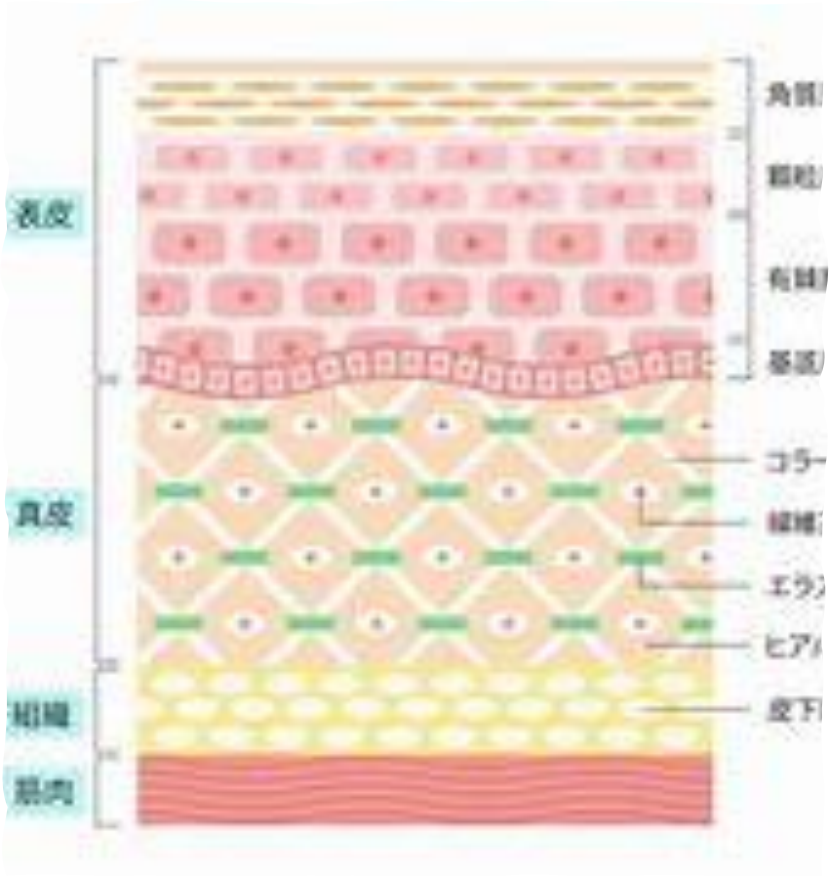
セラミド

うるおいの約80%

化粧品に含まれるセラミドの種類
①動物型
②植物型
③ヒト型（酵母などから）
④擬似型（化学合成）
↓
肌への効果が高いのは③

種類	特徴	目的
セラミドEOP（セラミド1）	弾力アップ	乾燥肌用・エイジングケア
セラミドNG（セラミド2）	保水力◎	保湿剤・肌荒れ防止
セラミドNP（セラミド3）	バリア機能回復◎	敏感肌用
セラミドAP（セラミド6Ⅱ）	ターンオーバー◎	エイジングケア

天然保湿因子（NMF）



- 表皮で合成されたプロフィラグリンがフィラグリンに分解

さらに角質層で分解されて生成される

- 水と結合しやすい

→蒸発しにくい

主な成分

・遊離アミノ酸

・ピロリドンカルボン酸（PCA）

皮膚の凹凸

肌がすべすべ
→表面に細かく均等な凹凸があるから！
生まれた直後は均等
段々と均一性、規則性が失われる
※赤ちゃんは肌もちもちしているけど水分保持力は低い

表皮に伸縮性はなし！
→真皮は線維が主体なので伸縮性がある
骨格の動きに応じて伸縮
（伸縮時にピンとはり、収縮時に波をうつ）
→シワ

保湿作用

- **角層のpHがアルカリ性に傾くと乾燥しやすい**

→酵素が働きずらい（加水分解酵素のプロテアーゼが細胞間構造のコルネオデスモソームを分解して最外層に剥離）

→酵素がないので**肌荒れ**

※水分量が極めて高い状態を長時間続くとバリア機能低下

例：オムツ皮膚炎

・入浴中に皮膚が吸収した水分は10分で戻る

→保湿剤を入浴後すぐ塗るのと、1時間後に塗った時の水分量はあまり大差ない

→**24時間通して体内に水を与えるほうが保湿にいい**

・ゆっくり乾くと状態がよく、結果としてバリア機能や透過性が高くなる

肌質の分類

- 一般的に言われているのが

①**普通肌**

②**乾燥肌⇒敏感肌**（乾燥型脂性肌の人もなりやすい）

③**脂性肌**

④**混合肌**（TゾーンとUゾーンで皮脂の分泌が異なる）

敏感肌

分類	角質 水分量	水分 蒸散量	セラミド	皮脂分泌
乾燥性	↓	↑	↓	
脂性	↓	↑	↓	↑

<u>角質水分量低下</u>

・酵素が働きにくい→角質層がはがれにくい→ターンオーバー遅い→肌荒れ・乾燥

敏感肌の人の特徴

・皮膚の知覚異常
→電気刺激に対して感受性が高い

※真皮と表皮境界部に多く存在するC線維が表皮内の各層直下まで侵入する

・洗顔が強すぎてつっぱりやすくなったり、化粧品を添付するとヒリヒリ、チクチクしやすい

乾燥肌

水分↓　油分↓

特徴
・毛穴が目立つのは鼻のてっぺん
・毛穴は小さく肌理が細かい

{サイクル}
角質層がはがれるのがうまくいかない（ターンオーバー遅れる）
↓
角質層が強固
↓
バリア機能は正常

※刺激性接触皮膚炎
※アトピー性皮膚炎
※更年期

脂性肌

水分↑ ＜ 油分↑

特徴

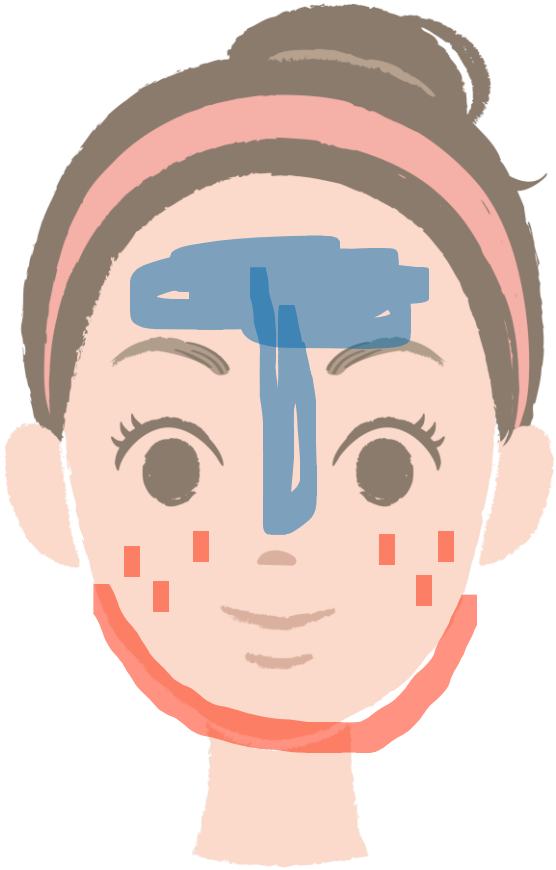
・顔のテカリ、毛穴の開き、赤ら顔、
鼻周り、顎、眉間に赤みが出やすい、
顔の中心部に毛穴の開き

・肌のテカリ＝アンドロゲンの依存
→男性に多い
※女性の場合
→ストレスの多い生活
多嚢胞性卵巣症候群

※脂漏性皮膚炎
※尋常性ざ瘡

乾燥型脂性肌

水分↓　油分↑



特徴
・水分が減っている代わりに、皮脂の分泌がある状態
→誤ったスキンケアによりバリア機能低下

・過敏症
→化粧品や外用剤による。
化学物質を避け、水分量の回復を目指す

※尋常性ざ瘡

スキンケアの指導

- **洗顔**

→Tゾーンから洗う

※汚れがたまりやすい所から

- **保湿**

→脂性肌：油分の少ない保湿剤

　乾燥肌：クリーム系

アドバイス
・セラミド配合の化粧品
・化学物質なしのもの
・自分がヒリヒリしないもの

洗顔

- 洗浄剤は**弱酸性～中性**
- 肌のツッパリ感は角層の保湿成分が損なわれた目安
- 泡立てが不十分だと20倍以上の高濃度
- クリーム系洗顔なで洗い×
- しっかりと泡立ててなで洗い
- 20～30℃が適温
- 短時間で十分にすすぐ

保湿をやりすぎている人

☆皮膚のターンオーバーは睡眠中に活発に行われる
→高保湿は朝！　夜はシンプルに！
「朝は守る時間」
「夜は捨てる時間」

☆皮脂
・13歳頃から増える
・男性は65歳までは変化ないが、女性は45歳頃から減少

漢方
皮膚の水分量が少ない→血虚
・当帰芍薬散（ツムラ23）

皮脂の分泌が多い→肝腎陰虚
・芍薬甘草湯(抗アンドロゲン)
（ツムラ68）
・十味敗毒湯(エストロゲン作用)
(外感風湿熱)

ケミカルピーリング

- 皮膚に化粧薬品を塗り、皮膚をはがして、肌の新陳代謝をあげる

→効果を利用して行う

【効果】

・ニキビ　・小さなシミ　・小じわ

皮膚が弱い人は注意

参考資料

- FN美容鍼灸講座
- 美容成分キャラ図鑑
- 素肌美人になれるスキンケア辞典