

肌の正しい洗浄方法

銀座ケイスキンクリニック院長

慶田 朋子

KEIDA Tomoko

1 洗浄の抱えるジレンマ

健康な皮膚を保つために欠かせないスキンケアの3本柱は、洗浄、保湿、光対策である。このうち、ファーストステップとなる洗浄の目的は、ウイルス、細菌、真菌、微生物、動植物、埃、化粧品、薬品、食物など、皮膚に付着するさまざまな外来性物質を除去し清潔を保つことにある。また、唾液、皮脂、汗、糞尿など、自身の分泌物も皮膚の刺激となるのですみやかに洗い流す必要がある。さらに過剰な角質が付着したままでは、正常な表皮細胞の分化が障害される。しかし、皮膚の清潔を考える場合、皮膚の恒常性を担うバリア機能の維持が肝心である¹⁾。とくに、アトピー性皮膚炎(atopic dermatitis : AD)など皮膚バリア障害がある場合、健常皮膚では問題にならない程度の洗浄でも症状の増悪につながりかねない。すなわち、バリア機能を守りながら、不要な汚れだけを洗浄することが求められる。そのためのポイントは、洗浄剤の選び方と洗い方である。

2 洗浄剤の選択と適切な洗浄方法

洗浄剤の主成分である界面活性剤は、それ自身が何がしかの皮膚刺激性を有する物質であり、可溶化による表皮脂質の過剰な除去、天然保湿因子(natural moisturizing factor : NMF)や角質細胞間脂質など皮膚の恒常性維持に必要な成分の溶出によるバリア機能低下の誘引になり得る。皮脂腺由来の脂質は洗浄によって一時的に除去されても比較的短時間で回復するが、NMFや角質細胞間脂質は回復に時間がかかる。

これまでの研究で、界面活性剤が皮膚バリア機能へ

影響する因子として、角層への吸着性・浸透性・残留率、角質細胞間脂質・NMFの溶出度などが検討されている^{2,3)}。同じ界面活性剤を用いても、pH5程度の弱酸性条件と比較し、アルカリ条件下では角質細胞間脂質の溶出が生じやすいことも示され、洗浄剤は弱酸性から中性が望ましいとされる⁴⁾。さらに、界面活性剤の構造は、親水基がリン酸、アミノ酸系のタイプが低刺激である。また、両性界面活性剤、非イオン性界面活性剤などの補助界面活性剤やモノグリセリド、疑似セラミド2など保湿成分を添加するとバリア機能が保たれることもわかってきている⁵⁾。

このような観点から、NMFや角質細胞間脂質を比較的多く残しつつ、皮膚上の汚れを十分洗浄するという選択洗浄性を有した洗浄剤が開発されてきた³⁾(表1)。なお、洗顔料を使用した際に発生するつっぱり感は洗顔時に角層の保湿成分が損なわれる目安になるため、洗顔料の選択や洗顔方法の見直しに有用である²⁾。

洗浄剤の選択と並んで重要なのが洗い方である(表2)。洗浄剤の泡立て方が不十分な場合、20倍以上の高濃度で洗浄することになってしまう⁶⁾。具体的には、途中で水を加え、空気を巻き込むように泡立てると良い。洗い方に関しては、紅斑が認められなくても擦る回数に応じて経表皮水分蒸散量(trans epidermal water loss : TEWL)が上昇することがわかっており、なで洗いの重要性が示されている⁴⁾。また、洗い流すことでTEWLの上昇が有意に抑制され、すすぎの重要性も示された⁴⁾。水温は高すぎると表皮脂質の漏出が高まるので、20～30°Cが適当である。