



Skincare Note

spring 2024

by Beautiful Skin

3-4 — Skincare Note とは

- 5-10 —
- 01 花粉が肌にもたらす影響
 - 02 接触皮膚炎を起こす身近な植物
 - 03 ポリューション対策していますか？

11-15 — BEAUTY POINT

- 01 肌と汗の関係
- 02 食べる日焼け対策
- 03 美肌に必要な睡眠環境
- 04 夏の肌はいつつくられる？



Skincare Noteとは

これまでビューティフルスキンからお伝えした情報を

季節の 카테고리ごとにまとめました。

肌のお手入れ方法や最新の医学情報など

あなたの生活を心地よく彩る

美容情報をお届けします。



01

花粉が肌にもたらす影響

日本人の花粉症の原因といえばスギ・ヒノキが有名です。飛散量のピークは3〜4月ですが、5月になってもすっきりしない人もいます。それはイネ科の花粉によるものかもしれません。

イネ科花粉はスギやヒノキに次いで多い花粉症の原因です。スギ花粉症に悩む方の約半数はイネ科植物のカモガヤ花粉のアレルギーがあるというデータがあります。カモガヤはイネ科の雑草で公園や河川敷など、どこにでも生えています。飛散時期は5〜9月頃で地域によって10月頃まで飛びます。

イネ科花粉症は、スギやヒノキ花粉症のように鼻水、くしゃみ、目のかゆみに加えて、肌にかゆみや赤みなどの「花粉症皮膚炎」を引き起こす可能性があります。

花粉が肌にもたらす影響

アトピー性皮膚炎の患者を対象に行った Thomas Werfel らの研究で、空気中にカモガヤ花粉を散布した環境と花粉のない環境で2日間試験したところ、花粉を散布した環境で露出している部位の肌状態が悪化したことがわかっています。

アトピー性皮膚炎は花粉やほこりなどの外部刺激を防ぐ肌のバリア機能が弱い状態です。バリア機能は体質だけでなく摩擦などの刺激や強い洗浄、紫外線などでも弱まります。肌の乾燥や肌荒れが気になる人はバリア機能が弱まっているので毎日の生活で触れない対策が必要です。

花粉皮膚炎を防ぐには肌に付着する花粉量を減らすことが有効で、ベースメイクでも対策できます。人工皮革にリキッドファンデーションを塗った試験片とビューティフルスキンミネラルファンデーションを塗った試験片で付着する花粉数の比較試験を行いました。試験の結果、ビューティフルスキンミネラルファンデーションに付着した花粉数はリキッドファンデーションの半分以下になることがわかりました。(図1)

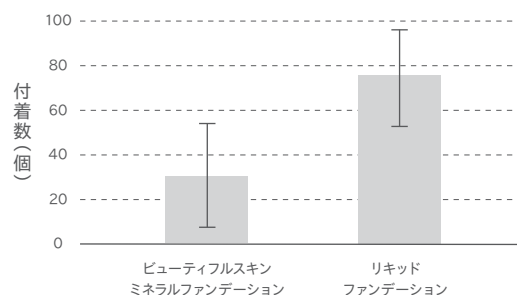


図1. 花粉の付着数

採取日: 2020年2月26日12:30~2月27日15:30
採取地点: 東京都新宿区
顕微鏡倍率: 200倍
計測範囲: 5mm²

【参考文献】

Thomas Werfel *et al.*, "Exacerbation of atopic dermatitis on grass pollen exposure in an environmental challenge chamber", *Allergy Clin Immunol*, **136**, 96-103 (2015).



物質に紫外線が当たって起こる「光毒性」などさまざまな接触皮膚炎があり、原因が特定しにくいこともあります。「光毒性接触皮膚炎」は、ソラレンなどを含むレモンやオレンジ、グレープフルーツなどの柑橘類で起こることが知られています。

今回ご紹介した以外にも、植物には接触皮膚炎のリスクがあります。ビューティフルスキンでもミネラルプライマーに「クズウコン根エキス」という植物成分が配合されていますが、医学に基づいて皮膚科医によって選び抜かれた厳選成分です。

また、ミネラルファンデーションは植物成分を一切配合せずにミネラル成分だけで作られています。そのため、ビューティフルスキンは肌にやさしい安全な化粧品として多くの皮膚科医から絶大な信頼を寄せられています。

イメージよりも 根拠に基づく安全性

02

接触皮膚炎を起こす 身近な植物



スギ花粉が気になる季節になりました。最近では、およそ6人に1人が花粉症に悩まされるほど多くの方の悩みの種となっています。花粉症は目やのどの粘膜に花粉が付くことで起こるアレルギー症状ですが、スギ花粉以外にも肌に触れるだけで炎症を起こす植物が身近にあることをご存知でしょうか。

身近な野菜やフルーツ でも皮膚炎に

接触皮膚炎として有名な植物は、ウルシやヤマイモです。ヤマイモを素手ですりおろすと手がかゆくなるのも接触皮膚炎の症状です。ほかにも注意したい植物はたくさんあります。フルーツではキウイやパイナップル、マンゴーなどが接触皮膚炎を起こしやすい、キクやサニーレタス、ニンニクでも接触機会が極端に多い生産者などが発症することがあります。

接触皮膚炎には「アレルギー性」だけでなく、原因物質に長期間触れることで誰にでも発症する可能性がある「刺激性」や原因物質に接触して数日後に発症する「遅延型」、皮膚についた原因



大気汚染の影響を防ぐ アンチポリューション

ポリューションが肌へ悪い影響を与えるのは、大気汚染が生み出す「活性酸素」が大きな原因です。そのためアンチポリューションには、活性酸素を除去する抗酸化物質が有効です。

抗酸化物質には、野菜に含まれる「カロテノイド」や「ポリフェノール」、
「ビタミン」などがありますが、なかでも

「フラベノール」は、ビタミンCの172倍という高い抗酸化力があり、効果に持続性があることからエイジングケアや美肌ケア、癌治療の活用も研究されているほど。当然、アンチポリューションにも高い効果が期待できます。

大気汚染だけでなく紫外線による活性酸素にも効果があるので、紫外線と大気汚染に負けない肌づくりの手助けになります。



03

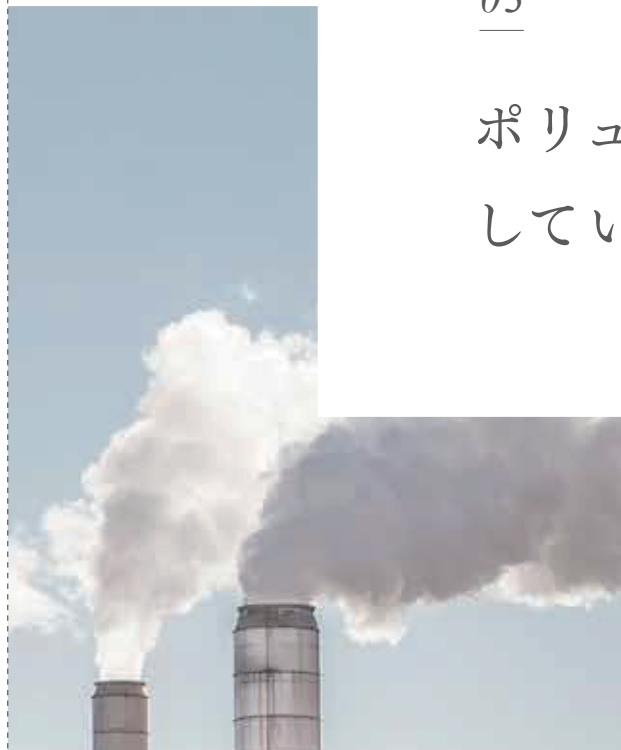
ポリューション対策 していますか？

近年、日本皮膚科学会や美容業界では、大気汚染などの「ポリューション」が与える肌への影響が注目されています。今回は、そんなポリューションによる肌の影響を未然に防ぐ「アンチポリューション」についてご紹介します。

ポリューションが与える 肌への影響

ポリューションとは、公害などによる「汚染」のことです。なかでも排気ガスやPM_{2.5}、タバコや花粉などの大気汚染は、「環境ストレス」につながりやすく、肌にさまざまな影響を及ぼすことが知られています。

健康な肌でも、しみやしわなどを引き起こして肌老化を加速させることがありますし、バリア機能が低下した敏感肌の方は、ポリューションの影響を受けやすく肌荒れやくすみなどを招きやすくなります。大気汚染が目立つ都市部に住むほうが、環境ストレスが少ない地方住居者より肌が老けやすいという研究結果も発表されています。



01

肌と汗の関係

ビューティフルスキンでは、ぬるま湯もしくは洗顔料での朝洗顔をおすすめしています。理由は、寝ている間に分泌された「汗」にあります。

そもそも汗とは？

発汗は、人間の体温を一定に保つ大切な機能です。とくに汗をかいていなくても、目に見えない程度に不感発汗して気化熱で体温を調整することもあります。私たちは、知らないうちに汗をかいているのです。

敵にも味方にもなる汗の成分

汗は99％が水分です。肌を加湿してバリア機能の維持にも貢献します。残りの1％は、塩素やアンモニアなどのほか、肌の天然保湿因子 (NMF) を構成するナトリウム、カリウム、尿素、乳酸が含まれます。

汗は肌の健康を保つ一方で、時間の経過で性質が変わるものもあります。例えば、乳酸は肌のpHを酸性に保つ機能がありますが、発汗量が増えると重炭酸イオンの濃度が上がって、アルカリ性に傾いて、刺激になることがあります。

起床時の肌には、汗の成分だけでなく酸化した皮脂やチリやホコリも付着しています。まずは洗顔して清潔な状態にしてから、日焼け止めやメイクを始めましょう。



【参考文献】 A. Watabe *et al.*, "Sweat constitutes several natural moisturizing factors, lactate, urea, sodium, and potassium", *Journal of Dermatological Science* 72, 177-82(2013).

BEAUTY POINT

spring



食事や生活環境など

日々の生活で取り入れやすいポイントをまとめました。

03

美肌に必要な睡眠環境

美肌を保つうえで良質な睡眠は欠かせません。

寢床内気象は、からだと寝具の間の温度や湿度を指します。日本睡眠環境学会で発表された研究によると、寝具内の理想的な環境は温度 $33\pm 1^{\circ}\text{C}$ 、湿度50%といわれています。

快適な睡眠温度は2種類あります。

室温 29°C

人は裸で寝ていても熱くも寒くもない中和温度があります。過ごしやすい時期や環境を一定に保てるときに適しています。

寝具内温度 $33\pm 1^{\circ}\text{C}$

寝具で就寝環境をサポートする場合、体温や代謝が下がることを考慮して体表面温度と同じ $33\pm 1^{\circ}\text{C}$ が理想です。

就寝中は、深部体温というからだの内部の温度を下げて脳とからだを休息させます。寝具内が 33°C を超えると発汗が始まって深部体温が下がらず、深い眠りに入れません。

快適な睡眠には湿度も欠かせず、室内の快適環境と同じ50%が理想です。人は湿度が65%を超えると蒸れによって不快に感じます。また、ダニやカビなどが繁殖して咳やアレルギーを引き起こしやすいので注意しましょう。



02

食べる日焼け対策

紫外線ダメージを抑える身近な食材

「食べる日焼け対策」は、口から摂取することでもからだの内側から紫外線のダメージを抑えたり日焼けによるしみやしわの原因をとり除く効果があります。紫外線を浴びた肌のケアにもおすすめです。

飲む日焼け止めとして販売されるサプリメントもありますが、身近な食材を食べることも日焼け対策ができます。今回は、朝から日中に摂ると効果が高い食材をご紹介します。

リコピン

トマトなどに含まれる色素でカロテノイドの一種。ビタミンEの100倍以上の抗酸化作用が認められて、メラニンの生成を抑えたり、肌にハリを与えるコラーゲンの分解を防いで生成をサポートします。

【リコピンを多く含む食材】※

・ミニトマト	8.1mg
・スイカ	3.2mg
・トマト	3.0mg
・柿	0.7mg

十分な効果を得られる必要な摂取量は1日15～20mgです。ミニトマト約15個分です。



アスタキサンチン

えびや鮭などに含まれる天然の赤い色素。ビタミンCの6000倍と抗酸化作用が高く、日焼けによる肌の炎症を軽減したり肌ダメージを受けにくいからだづくりに役立ちます。

【アスタキサンチンを多く含む食材】※

・桜エビ	7.0mg
・オキアミ	3.0～4.0mg
・紅鮭	2.5～3.7mg
・いくら	2.5～3.0mg

十分な効果を得られる必要な摂取量は1日に6mgです。鮭の切り身なら2～3切れ分です。



※100gあたりの含有量

お問い合わせ

 0120-310-188

www.beautifulskin.jp

株式会社スキンキュア・ラボ

新潟県新潟市中央区万代1-3-7

NDK万代ビル5F

202404