

敏感肌

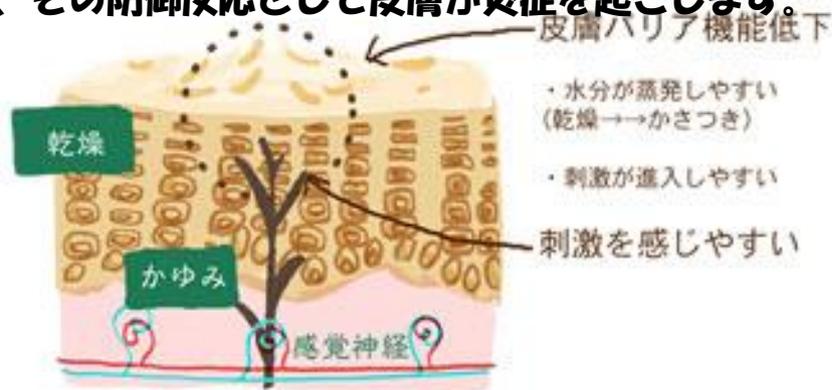
敏感肌って、どんな肌のことなのかご存じですか？よく、『私敏感肌だから』とか、『肌に負担の少ない化粧品じゃないと』っていう人、多いですよね。今回は敏感肌について、詳しくお教えいたします。

敏感肌とは、**少しのきっかけで肌トラブルを起こしやすい肌**のことです。

敏感肌の人の皮膚は、角質の水分保持力が不足してしまっていて、皮膚表面の皮膚膜が不十分で外部からの刺激にとっても弱くなっています。

うるおいを保つセラミドが不足した状態なので、バリア機能が低下しており、ウイルスやアレルゲンが侵入しやすく、炎症を引き起こしやすい状態で、ちょっとした刺激にも反応してしまいます。

また、アレルギーなどの遺伝的な体質が素因となっていることも多く、アトピーなどのアレルギー体質の人の体は、刺激物質が角質層内の内部に侵入すると過剰に免疫機能が働き、その防御反応として皮膚が炎症を起こします。



敏感肌の原因

敏感肌の原因は様々ですが、体の内側から起こっている**内的要因**と、体の外部からの刺激から起こる**外的要因**の2つに大きく分けられます。

* 内的要因 *

- ・ 遺伝体質 (アトピー性・アレルギー性など)
- ・ ホルモンバランス異常
- ・ ストレスの増加
- ・ 内臓の機能障害

* 外的要因 *

- ・ 肌に合わない化粧品の使用
- ・ 間違った洗顔方法
- ・ 温度や湿度の変化

これらの原因がセラミド不足の敏感肌を作っています。

また、体調の変化や季節の変わり目、疲労などによっても一時的に敏感肌になる可能性があります。原因によっては自分ではどうにも出来ないものもありますが、気温や湿度などは室内であれば調整が出来ますし、生活習慣や使用する化粧品、洗顔方法など、自ら改善出来る点もたくさんあります。

こういった敏感肌の原因を、1つずつでも、少しずつでも無くしていくことが