

## ～角質ケアの重要性とピーリング・スクラブの基礎知識～

### ☆角質層の基礎知識と蓄積の原因について

皮膚の最も外側には「角質層」と呼ばれる厚さ約 0.02mm ほどの薄い層があります。

この角質層は外部からの刺激や細菌の侵入を防ぐバリアとして働くとともに、体内の水分蒸散を防ぐ重要な役割を担っています。本来、角質はターンオーバーによって自然に剥がれ落ちますが、様々な要因によってターンオーバーが乱れると、古い角質が皮膚表面に残り続ける「**角質肥厚**」が起こり肌トラブルの原因となります。

#### \*角質が蓄積する原因\*

① **加齢**：加齢に伴い表皮細胞の増殖能力は低下します。

→ターンオーバーが遅くなり、古い角質が蓄積しやすくなります。

② **紫外線**：紫外線によるダメージから皮膚を守るため、肌は防御反応として角質層を厚くします。

→慢性的な紫外線曝露は角質肥厚の原因となります。

③ **乾燥**：角質層の水分量が低下すると正常な角化が行われにくくなります。

→未熟な角質が蓄積し、ごわつきやくすみにつながります。

④ **摩擦や刺激**：過度な洗顔やクレンジング、マスクによる摩擦などの刺激も角質肥厚を引き起こします。

→皮膚は刺激から身を守るため、角質層を厚くして防御しようとするためです。

⑤ **毛穴周囲の異常角化**：皮脂分泌の多い部位では毛穴周囲の角質が過剰に増殖することがあります。

→これを異常角化と呼び、角栓やニキビの原因となります。

古い角質が蓄積すると、肌表面が不均一になり光が乱反射するため、肌がくすんで見えるようになります。

また毛穴出口が塞がれることで皮脂が詰まりやすくなり、角栓やニキビの原因にもなります。

さらに角質が厚くなることでスキンケア成分がなじみにくくなり、せっかくの美容成分を十分に活かせなくなることもあります。つまり角質肥厚は、**くすみ、ごわつき、毛穴トラブル、ニキビ、化粧ノリの低下、スキンケア効果の低下**など、多くの肌トラブルの出発点となるのです。

### ☆角質ケアとその種類

角質ケアとは、蓄積した不要な角質を取り除き、正常なターンオーバーをサポートするためのスキンケアです。

ただし角質はバリア機能そのものでもあるため、過剰に除去することは逆に乾燥や炎症の原因になります。

現在の角質ケアは、「必要な角質は残しながら不要な角質のみを除去する」という考え方が主流になっています。

角質ケアは大きく「**ピーリング**」と「**スクラブ**」に分類されます。

ピーリングは、酸や酵素などの働きによって角質をやわらかくしたり、角質同士の結びつきをゆるめたりして、不要な角質を取り除く方法です。一方、スクラブは、粒子によって古い角質や毛穴汚れを物理的に取り除く方法です。どちらも角質ケアに使用されますが、作用の仕方が異なるため、それぞれの特徴を理解して使い分けることが大切です。

### ☆ピーリングについて

ピーリングとは、皮膚表面に蓄積した古い角質を取り除き、肌表面をなめらかに整えるケアです。

ピーリングに使用される代表的な成分には、**AHA** や **BHA** があります。

主な成分とピーリング効果については次ページの表を参照してください。

## BHAとAHAの効果の違い

ピーリング作用のあるBHAやAHAは、酸の種類や濃度によって効果が異なります。

| タイプ                                                                                         | 成分名    | 効果                                                                                                                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>大</div> <div>↑</div> <div>ピーリング効果</div> <div>↓</div> <div>小</div><br>BHA<br>(β-ヒドロキシ酸) | サリチル酸  | 角質柔軟作用が高く、酸が皮膚の深いところまで浸透します。角質がはがれやすくなることから、高いピーリング効果が期待できます。殺菌作用もつことから、ニキビ予防の有効成分としても使われます。刺激を感じることもあり、配合上限があります |
|                                                                                             | グリコール酸 | 角層表面から溶かすのではなく、角層細胞の結合を弱めることで余分な角質を取り除きます。効果が高く、医療機関でのピーリングによく使われます。配合量が3.6%を超えると劇物扱いとなるため、その場合は医療用途でしか使用できません    |
|                                                                                             | 乳酸     | 角層表面に働きかけます。医療機関やエステで行うピーリングでもよく使われます                                                                             |
|                                                                                             | リンゴ酸   | ピーリングを訴求する化粧品に多く使用される成分です。マイルドなピーリング作用で、石けんなどに配合されます                                                              |
|                                                                                             | 酒石酸    | ピーリングよりも、肌の酸性を保つpH調整剤や、収れんの目的で使われることが多い成分です                                                                       |
|                                                                                             | マンデル酸  | 分子量が大きい(酒石酸程度)ため、皮膚表面に働く穏やかなピーリング作用が期待できます。他のAHAと異なる特徴的な化学構造をもっているため、角層の細胞間脂質などにもなじみやすく、より均一に浸透すると考えられています        |
|                                                                                             | クエン酸   | 柑橘類の酸味成分で、他のAHAと比較して分子が大きく、ピーリング作用はマイルドです。収れん、pH調整剤、キレート剤として配合されることが多い成分です                                        |
| AHA<br>(α-ヒドロキシ酸)                                                                           |        |                                                                                                                   |

\*日本皮膚科学会ケミカルピーリングガイドライン p.349 \*宇山侑男他、化粧品成分ガイド 改訂版、フレグランスジャーナル社、2020 参照

※ピーリング効果の大小や肌への刺激については個人差があります

### ☆スクラブについて

スクラブとは、細かい粒子によって古い角質や毛穴汚れを物理的に取り除く角質ケアです。

ピーリングが酸や酵素の働きによって角質をやわらかくするケアであるのに対し、スクラブは粒子による摩擦で不要な角質を取り除くケアです。

スクラブは使用後のつるつる感を得やすく、毛穴汚れやざらつきが気になる時に実感しやすいケアですが粒子の大きさ、形、硬さ、溶けやすさによって肌への刺激性は大きく変わります。

| スクラブの<br>粒子の特徴 | 細かい                 | 粗い                            |
|----------------|---------------------|-------------------------------|
|                | 丸みがある               | 角がある                          |
|                | 溶けやすい               | 溶けにくい                         |
|                | やわらかい               | かたい                           |
| ▼              |                     |                               |
| 肌への作用          | 刺激が小さめ<br>穏やかに角質を除去 | 刺激がやや強め<br>厚くかたい角質を<br>しっかり除去 |

## \*スクラブの種類\*

### ・塩化 Na、海塩

海水などからつくられた塩をスクラブとしたものです。塩の結晶はかたくてサイコロ状をしており、粒子の大きさによっては水に溶けにくく、高いスクラブ効果が期待できます。

### ・シュガー（スクロース）

グラニュー糖をスクラブとしたものです。粒子はかたいですが小さく水に溶けやすいため、水が加わると溶けてなくなります。スクロースは保湿効果もあるため、洗い流し後しっとりしやすいのも特徴です。水の多い製品には、グラニュー糖を菜種油でコーティングしたものなどが使用されます。

### ・シリカ

真球状のシリカの粒のスクラブ。使用時に徐々にくずれていくタイプや、すぐにくずれるタイプがあります。真球状のシリカは、細かい穴がたくさんある多孔質のため、皮脂などの汚れを吸着する効果も期待できます。

### ・ホホバエステル

ホホバ種子油や水添ホホバ油から得られるワックスを球状ビーズにしたもの。融点が高く使用時にくずれにくいものは、かたいスクラブです。

### ・セルロース、結晶セルロース

木材の繊維であるセルロースを顆粒状に成形したスクラブ。粒子の大きさや使用時に顆粒がくずれる・くずれないなど、さまざまな肌当たりのものがあります。

### ・カンテン

マクサ（テングサ）から抽出したカンテンを乾燥して粉末状にしたもの。かたいスクラブです。

### ・植物種子

クルミやアンズなどの植物の種子の殻を砕いて粉末にしたスクラブ。球状などさまざまな形のタイプがありますが、かたく、使用後も形を維持するため、高いスクラブ効果が期待できます。

### ・トウモロコシ穂軸

トウモロコシの穂軸（種を取った芯の芯）を乾燥させて細かい粉末にしたスクラブ。やわらかく穏やかな効果です。

### ・グルコマンナン

コンニャクイモに含まれる多糖類であるグルコマンナンを粒子化したスクラブ。粒子自体が柔軟なため刺激が少なく、敏感肌向けの製品にも使用されます。

UTP の商品では、リセル溶剤としてピーリング溶剤に乳酸 3%、7%があったり、ピーリングではポレファムシリーズのパートクリアにグルコマンナンが配合されています。それぞれの成分の特徴を知っていただくことで営業活動にお役立ていただけたらと思います。