

肌を守る 新しいスキンケア習慣

界面活性剤フリーという選択

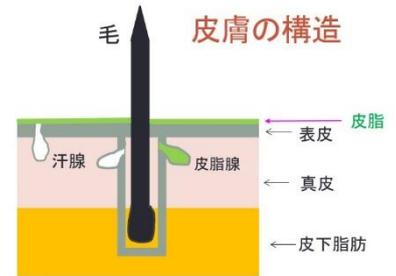
肌トラブル、洗いすぎが原因かも？

乾燥 ・ かゆみ ・ 赤みは肌を守る力が弱くなっているサインかもしれません。

肌には「守る仕組み」があります

肌のうるおいを守るためには、皮膚のバリア機能（セラミド；皮脂）を保つことが大切です。セラミドの中には常在菌叢（嫌気性菌を中心とした多種多様の細菌群とマラセチアを中心とした真菌群が共存）があり、

健やかな肌環境のバランスを保っています。このバランスが崩れると、好気性菌の**ブドウ球菌**などがひとり勝ちして繁殖し、発赤、かゆみ、アトピーなどの原因となります。



界面活性剤に注意

石鹸、ボディソープ、シャンプー、多くのクリームには界面活性剤（油が水に溶けるようにする物質）が含まれています。クリームはワセリン（軟膏）に界面活性剤を加えることで作られます。界面活性剤は、汚れと一緒に必要なセラミドまで落としてしまうことがあり、肌荒れの原因になることがあります。

ワセリン（軟膏）の継続使用は？

ワセリンは保湿性、安全性に最も優れていて一般的に推奨されています。しかしべとべとしており、継続使用すると皮膚表面に堆積して汗腺を塞ぎ、汚れを吸着して、乾燥すると落屑のようになってしまう場合があります。また石鹸を使用すると、堆積したワセリンだけでなく、セラミドも一緒に取れてしまい、乾燥肌を助長します。この現象をワセリンパラドックスと呼んでいます。

新しいスキンケアの方法

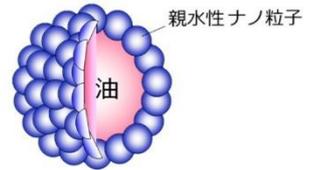
汚れが目立つとき以外、石鹸、シャンプーの使用は控えめに。ゴシゴシ洗わず、必要なセラミドは残します。保湿剤には界面活性剤フリーの新しいクリーム製剤（化粧品）；

プラウドブルー（未来環境テクノロジー；100g 2500円）がお勧めです。



高純度ワセリンと水が主成分で、親水性ナノ粒子を用いることにより

ワセリンのクリーム化に成功し、特許を取得しています。



乾燥やかゆみが出やすい部分に1日2回を目安にご使用ください。ワセリンを薄く塗ぬった状態がキープされ、うるおいます。ステロイドが入っていないので、塗る回数を気にせずにご利用できます。ワセリンを塗った後のような嫌なベタつきがなく、石鹸で洗う必要もありません。赤ちゃんにも使用できます。

小分けにして、洗面所、ベットサイド、バッグに入れて携行するとかゆくなった時にすぐに塗布できます。**掻く**と一時的なストレス解消となりますが、皮膚のバリアが破壊されて、よりかゆくなるという**悪循環**になります。かゆい時は 掻かずに塗ります。

ワセリン含有の入浴剤（例：**ソフレ**；**バスクリン製**）を入れると水道水中の残留塩素（常在菌叢に影響する可能性あり）が中和されます。さらに頭から体全体まで薄くワセリンを塗ることができて効果的です。

お化粧品は肌あれの原因となりうるので、お湯による洗顔は避けた方がいいです。プラウドブルーを塗り、その上にメイクを行います。クレンジングでメイクを落とした後は、プラウドブルーを塗って再度保湿します。髭剃り後、鼻腔内の保湿、頭皮、口唇にも使用可能です。医療や食品を扱う場合にはディスポーザブルの手袋の使用をおすすめします。

かゆみや赤みが続く場合は

常在菌叢のバランスを守ることを考慮し、界面活性剤を使用する場面がないか再確認してください。かゆみ・発赤が改善しない場合には皮膚科専門医にご相談ください。

参考文献

Yamamoto, K. (2025). Revisiting the Etiology and Management of Atopic Dermatitis: A Perspective on Skin Microbiota, Bathing Habits, and Surfactant-Free Skincare. *Clinical, Cosmetic and Investigational Dermatology*, 18, 1087–1093.



文責

岡村記念病院 心臓血管外科 山本賢二 2026.2.17