



『皮膚について』

2009.8.10

▶ 皮膚は情報の収集基地

皮膚は体表面を覆う皮膚で、面積は成人で約1.5㎡、重さは肝臓の3倍もあり、人体で最も大きな臓器です。そして皮膚は痛覚・触覚・圧覚・温度覚（温覚・冷覚）をキャッチする感覚器で、全身の保護・体温調節・汗や皮脂の分泌・排泄・呼吸・栄養貯蔵・免疫の生体防御などの役割を果たしており、全身の健康をはかるバロメーターでもあります。

皮膚の表面部にある表皮は、細かく分類すると上から角質層・淡明層・顆粒層・有棘層・基底層の順に分かれています。表皮を構成する細胞は、一番下の基底層にある角質産生細胞（ケラチン細胞）で産生され、上へ上へと移動します。2週間ほどかかって、角質層に達し、ここで無核の角質であるケラチンに変化し、さらに2週間ほどで、フケや垢となってカラダから剥離します。

▶ メラニンと紫外線とビタミンC

メラニンは褐色から黒色の色素で、表皮基底層膜にあるメラニン産生細胞（メラノサイト）でチロシンから生成されます。

このメラニンは有害な紫外線を吸収し、紫外線の真皮への侵入を防いでいます。そこで過度に紫外線を受けるとメラニンの生成が高まり、メラニン沈着の増加を招きます。さらに皮膚は、長い間紫外線を受け続けると角質層が厚くなり、弾力性を保つ真皮のコラーゲンが破壊されてしまうため、黄色変性してシワやシミができてしまうのです。最近では、長期間かつ過度の紫外線による日焼けが、皮膚ガンの原因の一つであることも分かってきました。

ビタミンCは、このメラニン生成を抑え、生成されたメラニンを還元して色を薄くするとともに、日焼けで乱れたコラーゲンの修復維持に役立ちます。皮膚の色は、表皮のメラニン量に左右されているので、白人はメラニンが少なく、黒人には多く、黄色人種はその中間となります。



▶ 皮脂膜（脂質膜）

皮膚の表面には、絶えず汗と皮脂が少量ずつ分泌され、混ざり合ってpH5.2～5.8の弱酸性の薄い皮脂膜を作っています。皮脂膜は弱酸性のため、細菌や真菌の侵入や発育を抑え、殺菌作用を持っています。汗が多く出過ぎるとこのバランスが崩れ、アルカリ側に近づいてしまうので、殺菌力が弱まり化膿しやすくなります。皮脂膜は皮膚や毛の乾燥を防ぎ、しっとり、なめらかに保ったり、外界からの刺激から皮膚を保護しています。老化（加齢）によって、汗や皮脂の分泌が衰え、皮脂膜形成が不十分になると、肌は乾燥して、カサつき・かゆみを起こします。

体内は弱アルカリ性に、体外（体表面）は弱酸性に保つことが、健康を維持するうえで重要です。

1年中で最も日差しが強いこの季節は、有害な紫外線量も多くなります。皮膚の老化を予防して、いつまでもしっとり・ツヤツヤでいたいものですね。

