

図1 皮膚の役割

の下は、真皮、皮下組織となり、外力が直接内臓に影響しないように弾力作用があります。

また、角質層のpHが弱酸性(pH 5.0~5.6)に保たれていることにより、微生物の侵入を防止することができる抗菌作用があります。

さらに、アルカリ性のものや強酸性のものを中和するという緩衝作用をもっています。

②体温調節機能

エクリン汗腺から発汗することにより体内の熱を放散します。また体温が低下しないように立毛筋を収縮させることにより、熱の放散を防ぎます。

③知覚作用

皮膚には感覚器として、触覚、冷覚、温覚、痛覚という知覚があります。

④分泌排泄作用

脂腺より皮脂、汗腺より汗を分泌します。また、不感蒸泄として水分を発散しています。

⑤吸収作用

皮膚から吸収されやすい基質は油脂です。軟膏やシップ、喘息や循環器で用いられる貼り薬はこの作用を利用しています。

⑥免疫作用

表皮の有棘層内に存在するランゲルハンス細胞は、Tリンパ球に抗原を提示することにより免疫機能を果たします。

⑦ビタミンD生成作用

表皮内で産生されたプロビタミンDを紫外線照射によってビタミンDに変換し体内に取り込みます。

⑧その他：ボディイメージとしての皮膚

皮膚は健康状態が表れやすく、皮膚の状態の良し悪しにより、心理面に影響します。

皮膚の特徴

年代による違い

小児

皮膚は薄く、厚さは大人の約2分の1です。発汗が多く、不感蒸泄が多いうえ、皮脂の分泌が多いです。

成人

思春期ではホルモンの分泌がさかんになり、皮膚の発育が完成します。ピークは20歳くらいです。その後は少しずつ衰えていきます。男女とも約50

歳で衰退期に入ります。

高齢者

加齢に伴い基底層でも細胞分裂が減少することにより、ターンオーバーが遅延します。そのため、創の修復が遅延したり、皮膚が脆弱化したりします。皮脂および水分保留も減少するため、乾燥しやすくなります。体温調整に関するエクリン腺の数が減少するため体温調整が困難となっていきます。

皮膚の部位によるpHの違い

皮膚のpHは、皮膚の部位によっても異なりますが、性差によっても異なります(図2)。また、アトピー性皮膚炎や脂漏性湿疹のような皮膚病変がある場合は、アルカリ性に傾く傾向があります(図3)。

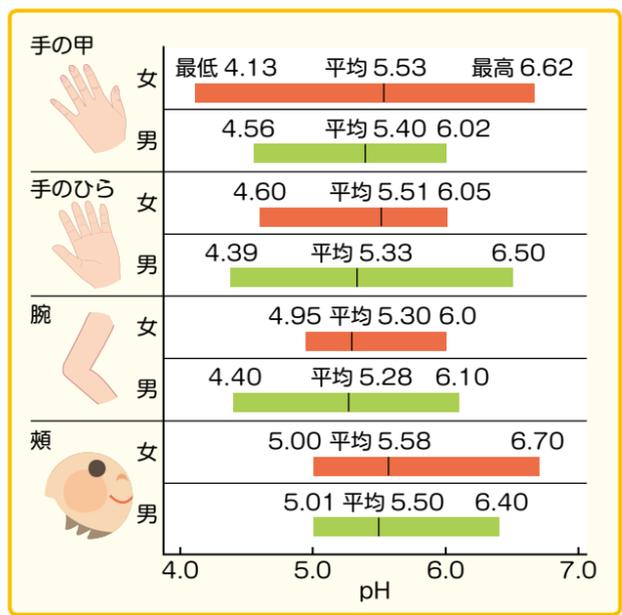


図2 性別と皮膚表面のpH(文献³⁾より引用)

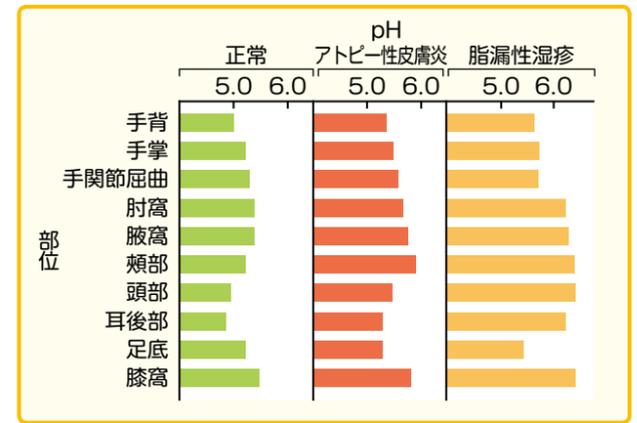


図3 皮膚病変と皮膚表面のpH(文献⁴⁾より転載)

スキンケアの基本：洗浄について

洗浄の目的

洗浄の目的は、汚れを落とすことです。汚れの原因は、内部からの汚染として皮脂、汗、古くなっ

た角質であり、外部からの汚染は油、チリ、ほこり、土、花粉、化粧品、治療として使用している軟膏も量が多ければ汚染になります。