

3

特集 美容皮膚科医が知っておきたいメイクアップの知識

肌質と悩みに応じた
メイクアップ

世喜利彦

上武大学 看護学部 看護学科 教授

自分に合った化粧品を選び、自分の肌質に対応した必要なスキンケアを正確に把握するためにも、自分の肌質を知っておくことは非常に大切である。それこそがスキンケア効果を最大限に発揮できるポイントである。健全な皮膚の範囲内であっても皮膚の状態はさまざまである。皮膚の状態を肌の水分量(角層水分量)と皮脂量の2つの指標を2軸展開して分類したものが肌質分類である。肌質は、普通肌、脂性肌、乾燥肌、乾燥型脂性肌(混合肌)の4つに分類されており、これらの概念について、そして、それぞれの肌質に適したメイクアップ化粧品、また敏感肌用のメイクアップ化粧品についても述べる。

はじめに

メイクアップ化粧品は、顔などを美しく魅力的な容顔にする仕上げ化粧品ともいわれる。肌が乾燥し肌荒れが起きたり、脂浮きや吹出物が生じたり、毛穴が気になったり、きめ(肌理)が多くなったりすると「肌の調子が悪い」と感じるのではないだろうか。この状態でメイクアップしても仕上がりが悪い、いわゆる「メイクののりが悪い」状況が生じ、化粧くずれを起こしかねない。このようなときは肌をいったん休ませ、その後、自分の肌合ったスキンケアを行い、元の肌状態に戻していくことが重要である。そのうえで自分自身の肌質を判断し、肌質の特徴に対応した適切なメイクアップ化粧品を選択することが大切である。スキンケアをしっかりと行えば、肌のきめが細かく均一に整った美しい

起伏の状態となり、メイクアップ後も美しい自然な仕上がりが得られるのである。

肌質

肌質とは、肌の性質である形状、状態を示す言葉で美容用語であり、肌タイプともいう。良好な肌であるための重要な要素の1つは、きめ(肌理、**図1**)の細かい皮膚である。皮膚のきめの細かさの程度は、肌質により特徴があり、肌質を区別するうえで重要である。良好な肌のきめとは、肌の表面状態にみられる細かい溝(みぞ)である「皮溝」が深く鮮明で、ある方向性があり、この皮溝で区切られた三角形ないし多角形の隆起した「皮丘」がはっきり整っていて、細かいことである。さらに、良好な肌は、角層(角質層と

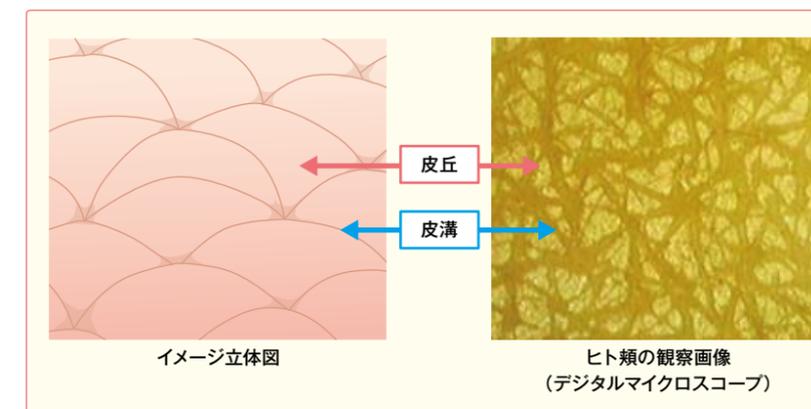


図1 きめ(肌理)

肌のイメージ立体図とヒト類のデジタルマイクロスコープによる観察画像。

もいう)の重層化がなく角層が厚くないこと、角層の水分量が多く、角層を含む表皮からの水分の蒸散量が少ないこと、そして核のある未成熟な角質細胞(角層細胞ともいう)がない状態である。

皮膚科医が考える状態のよい肌とは、「皮膚トラブル(炎症や赤みなど)がなく、うるおいに満ちた肌」である。炎症や赤みは皮膚疾患のサインであり、うるおいに満ちた肌はトラブルが起こりにくい肌である。それでは、皮膚科医は肌質をどう捉えているのであろうか。皮膚科医の須貝¹⁾は、「皮膚は体表をおおう臓器を意味するのに対し、肌は皮膚の表面を重視しているようである」と記載している。ここで、須貝の文献から以下に引用させていただきたい。

「肌質と皮膚の性質ないし素質とは異なり、肌質は皮膚表面の状態を意味し、同時に先天的素因も包括すると定義するのが妥当であろう。化粧品科学で扱われている肌質は、-中略-何れも生理的範囲内での変動にとどまる。他方、皮膚科学の対象となる肌質は病的な変化である。病的な乾燥肌は落屑、乾いたフケ、小ジワないし亀裂(ひび割れ)、時に軽度の炎症を伴う乾皮症であり、病的な脂性肌は皮脂の過剰分泌による毛孔拡大、粘っこいフケ、皮脂を栄養とする寄生細菌やカビ類の増殖に続発する毛孔角栓と軽い炎症を主症状とする脂漏性皮膚である」¹⁾。

健全な皮膚の範囲であっても肌質はさまざまである。肌自身による生理機能が肌質を決めているのである。さら

に、外部環境、生活習慣そしてスキンケアなども肌の生理機能を介して影響し、その結果、肌質はいつも同じではなく、季節や体調によって変わることが多いのである。春夏は気温が上昇し、汗や皮脂の分泌が増加するために肌質は脂性肌に傾き、秋冬には気温が低下し、空気も乾燥して肌質は乾性肌に傾く人が多い。また、年齢、食事、睡眠などの生活習慣、そしてストレスや生理周期も関係するのである。それゆえ、生活習慣を整え、自分の肌質を決めつけない、思い込まないことがポイントあり、その時々自分の肌状態に合ったスキンケアをすることが大切である。自分の肌と向き合って、乾いていればたっぷり保湿をし、脂浮きすれば丁寧に洗顔するなど自分の肌に対して柔軟な対応をすることも美しい肌を保つためには必要なのである。

肌質の分類

以前は肌がかさかさした乾燥した状態と脂っぼい状態を対照的に捉え、普通肌、脂性肌、乾燥肌の3つの肌質として分類するのが一般的であった。しかし、皮膚の機器測定を主とした熊谷ら²⁾の研究により、「脂っぼいこと」と「しっとりしていること」は独立していることが見いだされたのである。そして、「かさかさして肌荒れしているが、脂っ