

スキンケアとしてのアルガンオイル

1. モロッコでのみ採れる希少なオイルでモロッコでは古くから民間の治療薬(薬油)として使われてきた。アルガンオイルには、皮膚の傷跡の修復機能もある。

2. アルガンオイルはアルガンオイル樹の中心にある実の仁核からとるので、100kgの実からたった1kgのオイルしか採油できないので貴重なオイルである。

3. アルガンオイルの成分の効用

① D-α トコフェロール(ビタミンEの正式名称)の効果

- 1) 酸化を防ぐ
- 2) 血行を促進して肌荒れや日焼けによるシミ、そばかす、肌の老化を防ぐ
- 3) 脂質の抗酸化作用により肌の老化や肌あれの原因となる活性酸素(フリーラジカル)を消去したり、過酸化脂質の発生を防ぐ
- 4) 皮膚の末梢血管を拡張して血液循環をよくする働き
- 5) 皮膚の角化—28日のターンオーバーを促進する働き—肌の新陳代謝を良くする
- 6) 肌荒れ防止効果、老化防止、くすみを防ぐ
- 7) 油を使った食品にも安全な抗酸化剤として配合されている

②オレイン酸

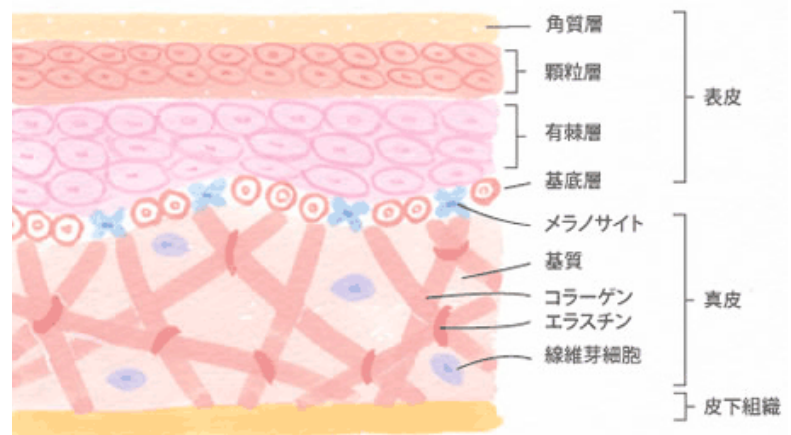
- 1) オリーブ油にも多く含まれている成分。オリーブ油のブームに火を付けた成分
- 2) 血中コレステロールを減らすのを助け、血液をサラサラにする
- 3) 肌の潤いを保護する必須脂肪酸を多く含んでいるのでバランス良いアンチエイジング オイル
- 4) 肌の錆びを防ぐビタミンE、カロテンは抗酸化作用がある
- 5) 肌を柔くするサポニン(天然の表面活性剤でオイルの浸透を助ける)
- 6) 油やけしにくく、紫外線を吸収する

③リノール酸

- 1) 植物油によく含まれている成分。リノール酸は体内では作ることが出来ない必須脂肪酸の一つ
- 2) 肌のバリア機能(水分を保持する壁)をサポートする
- 3) 「水分を保持する細胞間脂質」の主成分はセラミドには6種類あるが、そのうちの一つのなかにリノール酸がふくまれている

4) リノール酸の他オイルとの比較

	必須脂肪酸 含有量(%)	トコフェ ロールmg/kg
アルガンオイル	30-50%	400-600
オリーブオイル	3-14	50-150
アーモンド オイル	8-28	250-560
アボガドオイル	6-18	80-50



3. 肌の構造とケア:

- ①ターンオーバー: 浸透→栄養補給→保湿の3ステップでターンオーバーを良くして肌に潤い、柔らかさ、くすみ、ざらつき、毛穴を綺麗にする

② 肌の潤いは角質層で守られている。

角質層はわずか約0.02mm(サランラップと同じ位)の厚さの中で角質層がブロックのように層が積み重なり、外部からの水分の侵入を防ぎ、同時に内部の水分を防ぐという役割もある。例えば、お風呂に入った時に水が肌の中に入っていないのは、肌には外部からの異物の侵入を阻むバリア機能が備わっていて、細胞同士を密着させることで、水や異物が肌の中に入り込むのを防いでいる。化粧水などで水分のみを補給しても、角質層深部に入り込むことはなくそのままにしておくことで蒸発してしまう。

③ 肌の水分を保持するメカニズム

皮膚は硬いケラチンというたんぱく質でできている角質細胞ですが、人の肌が柔らかく感じるのは、角質層に約30%の水分が含まれているためです。従って、皮膚は十分な水分を含んでいれば肌のハリ、なめらかさ、柔らかさを維持することができる。

一般に、肌の潤いは(水分量)皮脂、天然保湿因子、角質細胞間脂質という3つの物質によって一定に保たれている。角質層に保持されている水分のうち2-3%を皮脂膜が、17-18%を天然保湿因子、残りの約80%はセラミドという角質細胞間脂質によって守られている。ところが、これら3つの保湿因子が加齢などの原因で減ってしまうと、角質層の水分も減少し、皮膚が乾燥した皮脂欠乏症になる。

④ 皮脂は水分を保つ大切な膜

汗と皮脂(皮脂腺から分泌される脂)が混ざり合ったもので、天然のクリームとも言われる。天然の油膜として肌の表面を覆うことで、水分の蒸発を防いでいる。また、皮脂膜に含まれる脂肪酸によって弱酸性を保ち細菌の繁殖を防いでいる。

⑤ アルカリ性の強い石鹸で顔・体を洗い過ぎると、皮脂と角質細胞間脂質が流れてしまうためにお肌は乾燥する。この時期の乾燥も影響する。例えば、空気中の湿度が50%以下になると角質層の水分が急激に蒸発しやすくなる。肌のつっぱりを感じた時にはすでに肌の水分量が10%以下になっていることもあり、肌は外部の環境に影響されやすい。

5. クリームの代わりに顔・手・腕に塗る以外の活用法

乾燥を防ぐ為に入浴時に湯船に数滴たらすことで全身の保湿ケアに効果的

頭皮、キューティクル、髪全体

妊娠線の予防

やけど・きりきず・かゆみ

おむつかぶれ

アトピー性皮膚炎：保湿、保護だけでなく硬くなった肌や黒ずんだアトピーの跡にも効果がある

6. 粗悪なアルガンオイルにご注意下さい

アルガンオイルは希少な上に生産に手間がかかるオイル。最近では需要の増加で価格が高騰。市場ではすでに酸化しているオイルや低品質なアルガンが使われている商品が多く出回っています。酸化したオイルを使うと、肌荒れの原因や老化を進めるなど、肌に負担がかかるのでしっかり見極めることが肝心である。

①色が薄い：樹から落ちた実でなく、アルガンの実が大好きなやぎが食べて吐き出された種を使って製造処理をしている

②色が黄金色でない：他のオイルと混ぜている可能性が高い

③酔っぱい匂いがする：オイルが酸化したり、劣化している証拠である。新鮮なアルガンオイルはほんのり黄金色でさらりとしてベタつかない