

【湯上り後の保湿だけでは不十分！】皮膚科医 日比野佐和子先生が警鐘

生後たった“3 ヶ月”で迎える“生涯最大のお肌の乾燥期※”から肌を守る新常識 洗いながらセラミドを補い保湿する「うる肌洗い（うるはだあらい）」のスキンケア

ピジョン株式会社の中央研究所は、赤ちゃんを中心とした成長・発達の基礎研究や、行動観察を通じたお困りごと・ニーズの掘り起こしなどお客様を真に見つめ続け、商品・サービスに繋げるための研究を行っています。この度、プレママ・ママを対象に赤ちゃんの沐浴・入浴に関する意識調査を行うとともに、皮膚科医が中心となって設計した実験計画に基づいた検証を中央研究所にて行いました。その結果と皮膚科医の知見を踏まえ、肌の保湿に重要なセラミドを補いうるおしながら洗う「うる肌洗い」を推奨します。



沐浴・入浴に関する意識調査・検証の主要トピックス

- 意識調査：肌のバリア機能へのダメージを助長する、スキンケアの落とし穴が明らかに
 - ・ ほとんど知られていない、生後たった3 ヶ月で“生涯最大のお肌の乾燥期”を迎える⁽¹⁾という事実。
 - ・ 沐浴・入浴後の保湿意識が高い一方で、沐浴・入浴“中”の保湿意識は低い実態。
 - ・ 入浴中に肌は水分を含み飽和状態になり、角層細胞の間隔が広がることで肌のうるおい成分が体外へ流出している⁽²⁾という盲点。
- 検証結果および皮膚科医の知見：実は、沐浴・入浴中から肌のうるおい成分は失われている
 - ・ 入浴中から肌のうるおい成分は失われ、洗浄前後で肌の水分量が **14%減少**。
 - ・ 肌の保湿成分「セラミド」が流出したことにより水分を繋ぎとめる力が弱まってしまう。
 - ・ セラミドを補いながら沐浴・入浴することで、肌の水分量減少を抑えて、うるおいを保持できる。
- 皮膚科医 日比野佐和子先生が推奨：肌のバリア機能を保つスキンケアの新常識“うる肌洗い”
 - ・ 未熟な赤ちゃんの肌を守るためには、**セラミド配合のボディソープを選ぶ**ことが大切。
 - ・ 肌のバリア機能を維持する「弱酸性」「低刺激」のソープで、“洗いすぎない”やさしい沐浴・入浴を。

※生後3 ヶ月から思春期にかけての期間は、皮脂の分泌量が老年期を含む生涯でもっとも少なくなる



監修者（皮膚科医）プロフィール

日比野 佐和子

医学博士/医療法人社団康梓会 Y'sサイエンスクリニック広尾、SAWAKO CLINIC x YS 統括院長

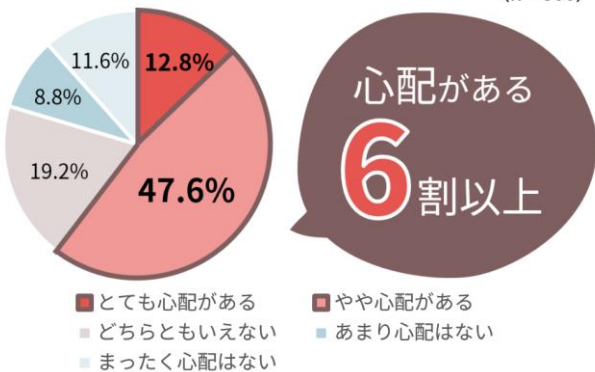
■ 【沐浴・入浴に関する意識調査】

赤ちゃんの肌のバリア機能へのダメージを助長する、スキンケアの落とし穴が明らかに

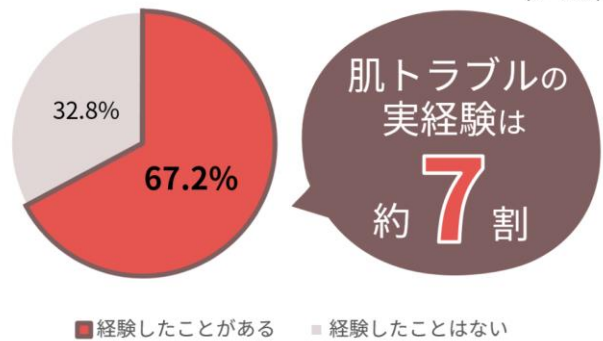
・ 6割のプレママとママがお子さまの肌トラブルを心配。「肌トラブルを経験した」は約7割も

2024年2月にピジョン株式会社が行った調査によると6割以上のプレママ・ママがお子さまの肌トラブルを心配しており、過去、実際に肌トラブルをお子さまが経験したことがある方は約7割もいることがわかりました。

お子さまの肌トラブルに対してどのくらい心配がありますか。(n=500)



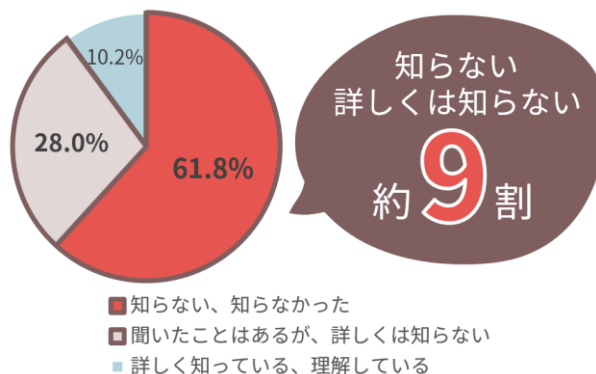
これまでにお子さまの肌トラブルを経験したことはありますか。(n=238)



・ 赤ちゃんが、生後たったの3ヵ月で“生涯最大のお肌の乾燥期[※]”を迎える⁽¹⁾ことが知られていない

赤ちゃんの肌は生後3ヵ月頃から皮脂分泌量が低下しはじめ、生涯最大のお肌の乾燥期を迎えることをご存じでしょうか。意識調査では9割近い方が「知らない、知らなかった」「聞いたことはあるが、詳しくは知らない」と回答しており、ほとんど認知されていないことがわかりました。

生後3ヵ月で、生涯でもっとも肌が乾燥する時期[※]を迎えることを知っていましたか。(n=500)



生涯最大のお肌の乾燥期については本資料内で後ほど詳しく解説いたします。

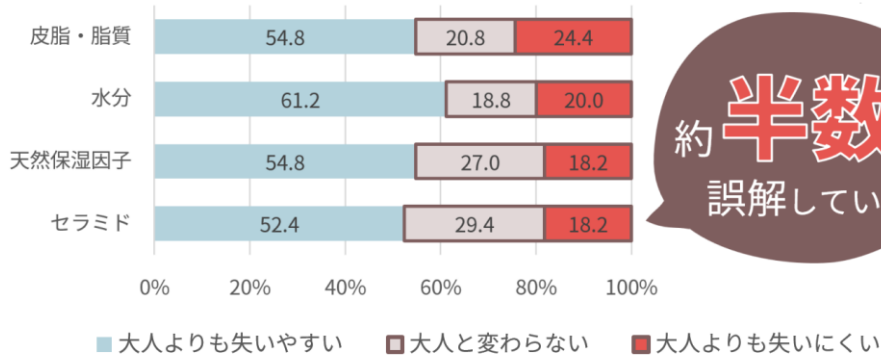
※生後3ヵ月から思春期にかけての期間は、皮脂の分泌量が老年期を含む生涯でもっとも少なくなる

*ピジョン調べ（2024年2月9日～13日実施、赤ちゃんの沐浴・入浴に関する意識調査、WEBアンケート形式、18～44才で妊娠1ヵ月～生後6ヵ月のお子さまがいる全国の女性500名）

・赤ちゃんは大人よりもセラミドが失われやすいことを約半数のプレママ・ママが知らない

赤ちゃんの肌と聞くとすべすべの肌を思い浮かべる方もいるかもしれませんが、実はとてもデリケートで未熟。肌の表皮の厚さは大人の約半分と言われており、赤ちゃんの肌は気温の変化、乾燥、ダニやハウスダストなどの刺激に敏感です。意識調査では約半数の方が「大人よりも赤ちゃんの方が、セラミドをはじめとするうるおい成分を失いにくい」または「大人と変わらない」と回答しており、赤ちゃんの肌に対する誤解が浮き彫りになりました。

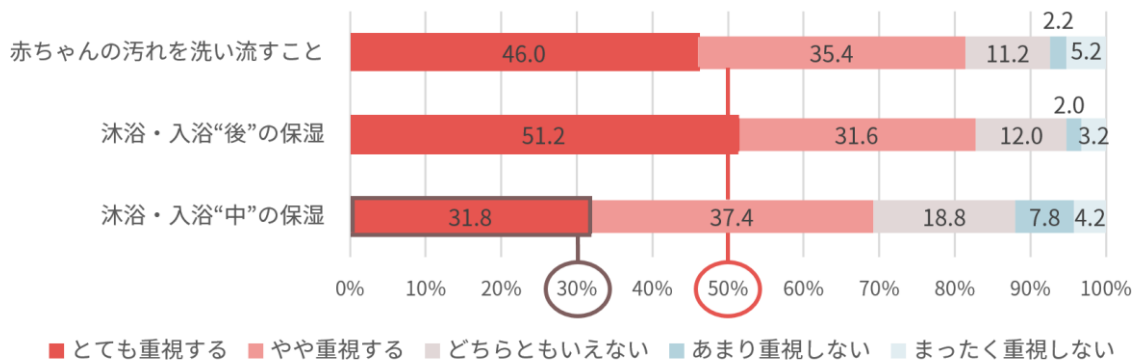
大人と比較した場合に、赤ちゃんの肌の特徴として正しいと思うものはどれですか。(n=500)



・赤ちゃんの沐浴・入浴“中”の保湿に対する意識は低い

沐浴・入浴において「とても重視する」こととして、約 5 割のプレママ・ママが「汚れを洗い流すこと」や「沐浴・入浴“後”の保湿」と回答。一方で、「沐浴・入浴“中”の保湿」は 3 割程度で約 20 ポイントの差があり、赤ちゃんのからだを洗う段階からの保湿への意識は低いことが明らかになりました。

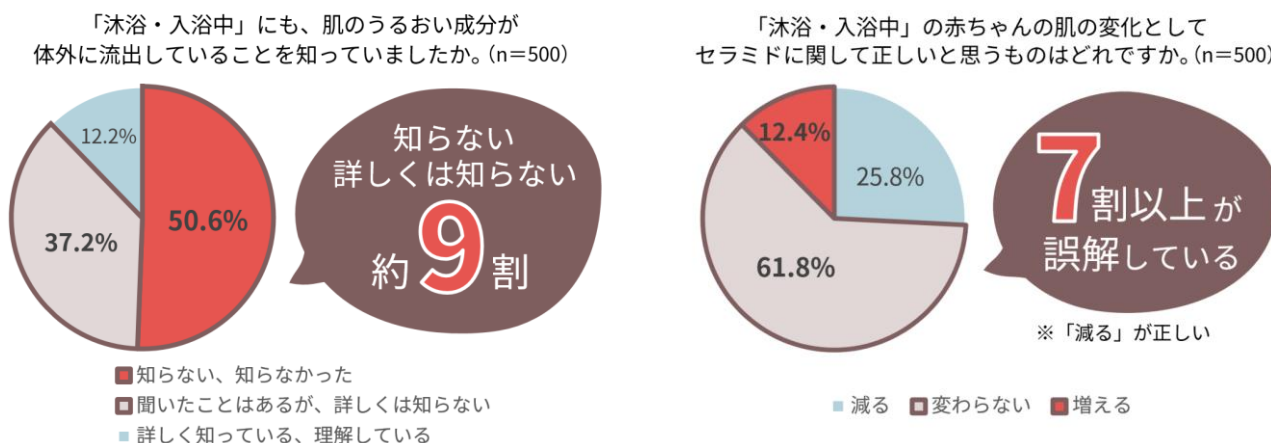
赤ちゃんの沐浴・入浴において、以下の項目をどの程度重視しますか。(n=500)



・沐浴・入浴中から「セラミド」などのうるおい成分が肌から流出することがほとんど知られていない

また、入浴中に肌は水分を含み飽和状態になり、角層細胞が広がることで保湿成分「セラミド」などのうるおい成分が体外へ流出している⁽²⁾こともあまり知られていません。意識調査では半数以上の方が「知らない、知らなかった」と回答しており、「聞いたことはあるが、詳しくは知らない」も含めると9割近くに上りました。

沐浴・入浴中の肌の変化に関する質問では、7割以上の方が入浴中にセラミドが「変わらない」または「増える」と誤解していることがわかりました。

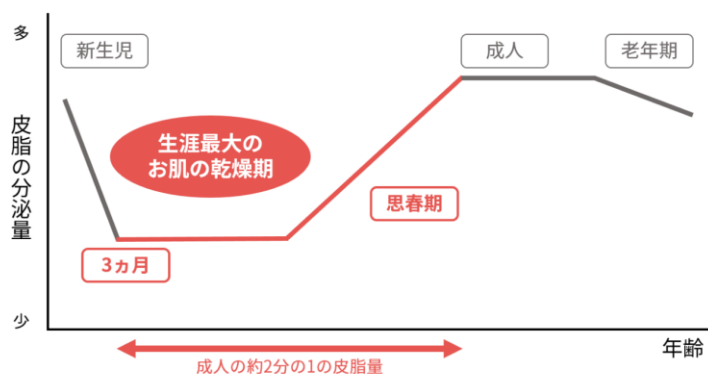


*ピジョン調べ (2024年2月9日~13日実施、赤ちゃんの沐浴・入浴に関する意識調査、WEBアンケート形式、18~44歳で妊娠1ヵ月~生後6ヵ月のお子さまがいる全国の女性500名)

■ 生後たった3ヵ月から始まる“生涯最大のお肌の乾燥期[※]”に注意

・皮脂の分泌量減少により、生涯最大のお肌の乾燥期を迎える

皮脂が不足すると肌内部の水分が蒸発しやすくなり乾燥を引き起こすため、保湿が重要です。赤ちゃんの肌は、生後3ヵ月からうるおいを左右する皮脂の分泌量が減り続け、思春期に至るまでの長い間、生涯最大のお肌の乾燥期を迎えるといわれています⁽¹⁾。

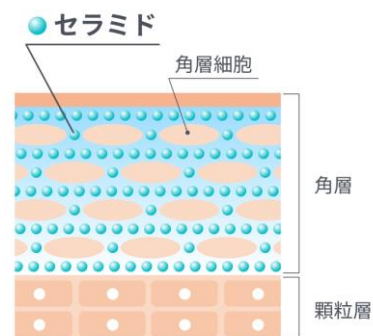


※生後3ヵ月から思春期にかけての期間は、皮脂の分泌量が老年期を含む生涯でもっとも少なくなる

・肌の保湿のために重要な保湿成分の「セラミド」

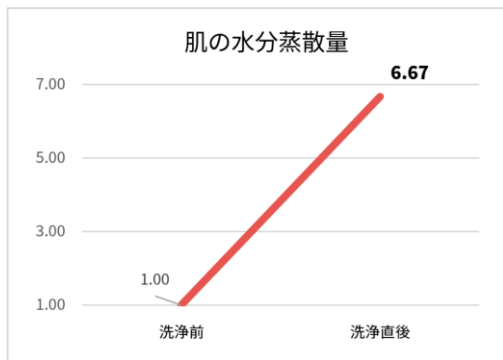
セラミドは角層細胞どうしのすき間を満たし、肌内部の水分を繋ぎとめている肌の保湿成分です。肌を外部刺激から守る「バリア機能」をきちんと働かせるための主役となる成分で、十分なセラミドで満たされた肌はバリア機能の働きが高く、外部刺激で肌荒れしにくい状態です。

つまり、肌の保湿において「どれだけ多くのセラミドを維持できるのか」が重要となります。



■【検証結果および皮膚科医の見解】 実は、沐浴・入浴“中”から肌のうるおい成分は失われている

皮膚科医が中心となって設計した実験計画に基づき中央研究所にて、沐浴・入浴でどの程度肌の水分が蒸散し、水分量が減少するのかを調査すべく、生後3~7ヵ月のお子さま11名に対してボディソープを使用して腕の洗浄を行い、洗浄前・洗浄直後・洗浄の15分後にそれぞれ「肌表面の水分の蒸散量」と「肌の水分量」を測定しました。



肌表面の水分の蒸散量は洗浄前と比べて、洗浄直後に約6.7倍増加していることがわかりました。また、洗浄前と洗浄15分後の赤ちゃんの肌の水分量を比較すると、平均で14%減少しました。

・監修者（皮膚科医：日比野 佐和子）コメント

沐浴・入浴中は肌がうるおっているように見えますが、肌の内側では、うるおいに不可欠なセラミドが流出し、乾燥が始まっています。皮膚表面にある角層は、沐浴・入浴中に水分を含んで飽和状態（水分を最大限含んだ状態）になり、角層細胞の間隔が広がることで、肌のうるおいを保つセラミドなどの天然保湿成分が流れ出ている⁽²⁾のです。

セラミドが流出すると、繋ぎとめられていた水分が肌表面から蒸散して乾燥が進みます⁽³⁾。そうならないために、セラミドを補いながら洗ってあげることが大切。セラミドは肌の構造の中でも一番外側の角質層で活躍する成分。セラミド入りのボディソープなどで外側から洗ってあげること、角質層に届けることができ、乾燥を防ぐことに繋がります。

・皮膚科医推奨：赤ちゃんの肌バリアを保つスキンケアの新常識“うる肌洗い”3つのポイント

<ポイント①>セラミド配合のボディソープを選ぶ

沐浴・入浴によるセラミドの流出で、水分はどんどん蒸散してしまうので、沐浴・入浴の最中からセラミドを含んだボディソープでうるおいを補うことが重要です。

<ポイント②>「弱酸性」「低刺激」のボディソープがおすすめ

赤ちゃんの肌のバリア機能を維持するためには、肌を弱酸性に保つことが重要です。アルカリ性のソープは泡立ちがよく洗浄力も高い一方で、汚れ以外にセラミドなどのうるおい成分も洗い流してしまい、洗いすぎに繋がりがやすくなります。未熟な赤ちゃんの肌には刺激を与えすぎない「弱酸性」「低刺激」なものを選びましょう。

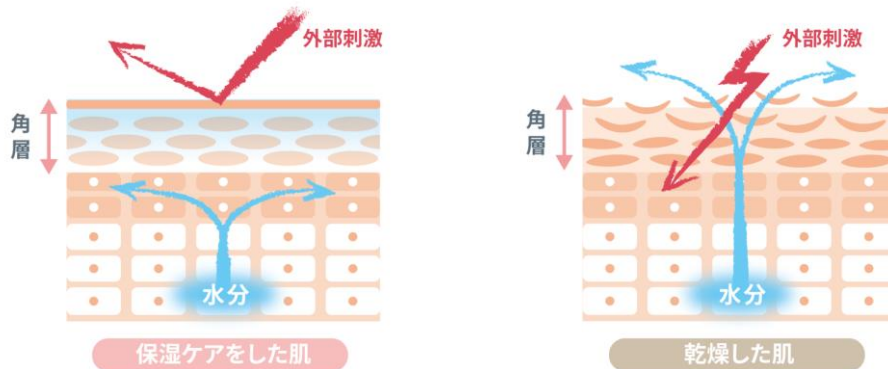
<ポイント③>こすらず泡で包み込むようにやさしく洗い上げる

汚れを落としたいと思うあまり、強くこすったりしてしまうのはNG。泡で包み込むように優しく洗い上げましょう。“洗いすぎない”やさしい沐浴・入浴がおすすめです。

■ 関連情報

・ 乾燥→アレルギーのリスク増、0～3才のケアが将来の肌質を決める

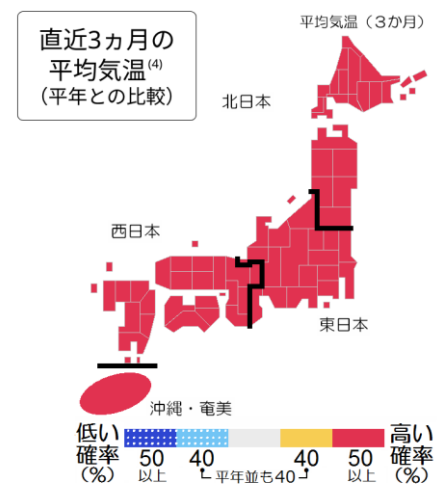
そもそも赤ちゃんの肌は大人の2分の1程度の厚さしかなくバリア機能も未熟です。肌が乾燥している状態だと、肌表面のバリア機能がさらに低下し、ウイルスや紫外線などの外部刺激によって肌荒れやアトピーを引き起こしやすくなります。また、表皮が形成される0～3才の間に肌トラブルを繰り返すと、大人になってからも肌トラブルが起こりやすくなるといわれています。



・ 猛暑予測の今年は特に注意したい沐浴・入浴

2024年3月19日に気象庁が発表した3か月予報では、平年並みかそれ以上の暑さが予報されています⁽⁴⁾。

赤ちゃんは汗をかきやすいため、こういった状況下では自然と沐浴・入浴の回数も増えますが、沐浴・入浴中もセラミドなどのうるおい成分は流出し、乾燥が進むため注意が必要です。“うる肌洗い”で肌を保湿しながらやさしく洗ってあげましょう。



■ 参考文献

- (1) 玉置邦彦. 特別巻1 新生児・小児・高齢者の皮膚疾患 (最新皮膚科学大系). 中山書店. 2004.
- (2) 塩原哲夫. 医学のあゆみ 228 巻1号. 医歯薬出版株式会社. 2009
- (3) 芋川玄爾. 最新皮膚科学大系 (玉置邦彦総編集) 第7巻「角化異常性疾患」. 中山書店. 2001.
- (4) 気象庁. “季節予報解説資料 向こう3か月の天候の見通し 全国 (04月～06月)”. 2024-03-19. <https://www.data.jma.go.jp/cpd/longfcst/kaisetsu/?term=P3M>, (参照 2024-03-22).

■ 参考資料

・ 日比野 佐和子



医学博士、医療法人社団康梓会 Y's サイエンスクリニック広尾 SAWAKO CLINIC x YS 統括院長、大阪大学大学院医学系研究科未来医療学寄附講座 特任准教授、近畿大学医学部奈良病院皮膚科非常勤医師

内科医、皮膚科医、眼科医、日本抗加齢医学会専門医。同志社大学アンチエイジンググリサーチセンター講師、森ノ宮医療大学保健医療学部准教授、(財)ルイ・パストゥール医学研究センター基礎研究部アンチエイジング医科学研究室室長などを歴任。現在はアンチエイジング医療における第一人者的な立場として、基礎研究から最新の再生医療の臨床に至るまで幅広く国際的に活躍するとともに、テレビや雑誌等メディアでも注目を集める。

・ ピジョン株式会社



ピジョンは、育児用品をはじめ、マタニティ用品・介護用品・保育サービスなどを手掛けるブランドです。赤ちゃんの肌を見つめて50年の歴史を持ち、洗浄時からうるおいをもたらすセラミド配合成分「ピジョン ナチュラルモイスター※」を開発。未熟な赤ちゃんの肌の健やかな成長をサポートしています。

※お肌にうるおいを与える細胞間脂質をお手本にしたお肌に近い保湿成分
(成分名：セラミド NP・イソステアリン酸フィトステリル)



< 中央研究所 >

赤ちゃんを中心とした成長・発達の基礎研究や、行動観察を通じたお困りごと・ニーズの掘り起こしなどお客様を真に見つめ続け、商品・サービスに繋げるための研究を行っています。