

## 皮膚の仕組みと役割

### ◆皮膚が外的な刺激から体を守ります

皮膚（肌）は、医学的には「私たちの体を包む臓器」と捉えることができ、人体の臓器の中でもっとも外側にあり、かつ、もっとも大きな臓器と言うことができます。

皮膚の役割は、体の内部を守ることです。ご存じの通り、私たちの体の約6割は水分ですが、それら水分の蒸発を防いだり、紫外線などの外的刺激から体内を守ったりする「バリア機能」を担っているのが皮膚なのです。

また、皮脂や汗を分泌しているのも皮膚です。体内に溜まった老廃物を排出する機能もあります。さらに、汗をかくことで私たちは一定の体温を保とうとしますから、皮膚は体温調節も担っているのです。

特に「バリア機能」は、皮膚の役割の中でいちばん大切なものです。バリア機能の低下はさまざまな健康トラブルの原因となり、シワやシミにも大きく関わります。

### ◆シワやシミには「表皮」のケアが大切です

私たちの皮膚は3層構造で、外側から順に、「表皮」「真皮」「皮下組織」で成り立っています。

皮下組織は、いわゆる「皮下脂肪」で、血管も通っていますが主に脂肪細胞で構成されています。外からの刺激に対する緩衝材の役割や、栄養素の貯蔵庫としての機能もあります。

真皮は毛細血管やリンパ管、神経が通っているほか、皮脂を分泌する「皮脂腺」や汗を分泌する「汗腺」も通っています。

そして、体のもっとも外側にある表皮が、皮膚の大切な役割であるバリア機能を担っています。表皮はとても薄く、顔の表皮であれば約0・2ミリ程度です。手のひらで約0・8ミリ、足の裏で約1・4ミリですから、顔の表皮がいかに薄く、繊細であるかが想像していただけだと思います。

