

通常健康なお肌は28日サイクルで新しい表皮に生まれ変わります。

年齢や環境によって、徐々にサイクルが長くなり肌トラブルを起こしやすくなるのが健康なお肌の方ですが、アトピー性皮膚炎の方は28日を待たずに表皮がポロポロと剥がれ落ちてしまいます。

つまり、未熟なお肌が表面に出てきやすい状態になっています。

完成していない未熟なお肌なので、花粉や空気中のほこりなど様々な異物に対して免疫反応が過剰に出てしまい症状が悪化してしまうのがアトピー性皮膚炎の方のお肌の状態です。

未熟なお肌はバリア機能が低下している状態なので、肌に水分を溜め込むことができず乾燥しやすい状態になります。

なので、乾燥して肌の痒みが出てしまいます。そこでココナッツオイルを使用します。

すると、ココナッツオイルは弱いお肌が表面に出ているアトピー性皮膚炎の肌への浸透性が高く、さらに老廃物を血液中に溶かし出す作用があります。

そしてビタミンEはお肌の保護もしてくれます。

お肌に塗ることでしっかりと保護、そして保湿をしてくれるので乾燥によるかゆみを抑えることができます。ココナッツオイルの主成分であるラウリン酸は母乳にも多く含まれる成分で免疫力をアップさせてくれます。

ココナッツオイルを皮膚に塗ることを続けていると、黄色ブドウ球菌を減らすことができるそうです。

黄色ブドウ球菌は人の肌に存在する常在菌ですが、増えすぎるとアトピー性皮膚炎を悪化させてしまいます。その原因菌を除去することで、アトピーの症状が改善されます。

ラウリン酸を摂取することで身体の内側からのアトピー改善をすることができます。

* ラウリン酸

母乳に含まれている成分です。

ココナッツオイルは自然界で最も多くのラウリン酸を含んでいる食品です。

このラウリン酸は、中鎖脂肪酸に含まれています。

中鎖脂肪酸はラウリン酸約50%、カプリン酸約7%、カプリル酸約9.5%などで構成されていてバランスよく含まれています。

ラウリン酸は免疫力を高め、細胞の働きを抑えてくれる働きがあります。

抗菌作用、抗炎症作用などがあり、様々な細菌から体を守ってくれます。

母乳に含まれている成分なので、安心して摂ることもできますし摂ることで健康な体に近づけるといえます。

ですが、ココナッツオイル選びを間違えると良い効果を得られません。

ココナッツオイルは必ず「エキストラバージンココナッツオイル」を選びましょう。

ココナッツオイルは伝統的にスキンケアオイルとして愛用されており、傷薬として用いる地域もあります。

ココナッツオイルには様々な微生物に対して抗菌作用のあるラウリン酸という物質が豊富に含まれているので、皮膚を保護するばかりではなく、弱った皮膚を様々な微生物から守ってくれる効果もあるのです。

実際に、Verallo-Rowell らが2008年に発表した論文によれば、52名のアトピー性皮膚炎患者に対して各26名ずつヴァージンココナッツオイルとヴァージンオリーブオイルを4週間にわたり1日2回オイル塗布して効果を比較したところ、黄色ブドウ球菌除去効果はヴァージンココナッツオイル95%・ヴァージンオリーブオイル50%と効果に差がありました。(※Dermatitis 19(6):308-15,2008より引用)