

東邦大学 医学部皮膚科学教室
株式会社資生堂 みらい開発研究所

松永 由紀子
針谷 毅

1. 敏感肌の概念とその背景

1.1. 敏感肌とは：疾患ではなく概念

敏感肌は医学的な疾患名ではなく、患者を含めた生活者の自己認識と主観に基づく概念的なものであり、日本では、化粧品業界が使いたいわば「造語」である側面が強かったが、海外では sensitive skin syndrome などの呼称で皮膚科医の間でも問題視されるようになって久しい¹⁾。敏感肌は、粗悪な化粧品や環境変化などの外的因子や心理的ストレスや生理などの内的因子によって誘発されるが、目に見える皮疹や炎症所見を伴わないこともある。この感覚異常は、バリア機能・神経過敏性・心理要因など複合的背景をとるため、臨床像も多様である。

1.2. 国際的な敏感肌の定義とその意義

敏感肌の医学的な統一定義がこれまで存在せず、症状や判断基準が曖昧なことに課題が生じていたが、1つの試みとして、国際かゆみフォーラム (The International Forum for the Study of Itch: IFSI) の専門委員会は2017年に敏感肌を「通常なら不快感を生じない程度の化学的・物理的・環境的刺激に対して、ヒリつき/灼熱感/かゆみなどの感覚異常を訴える感覚症候群」と定義した²⁾。皮膚に明らかな病変はなく、見た目が正常

な場合もあれば紅斑を伴うこともあり、特に顔面に多く見られるが、頭皮や外陰部など全身に発生し得るとされている²⁾。この定義は皮膚科医や心理学者らによる多国籍の専門家グループが、複数回の意見集約を通じて合意形成したものであり、臨床・疫学研究の基盤として重要な意義を持つ。

IFSIは敏感肌をアトピー性皮膚炎 (AD) などの皮膚疾患とは異なる独立した症候群として位置づけているが、一方でADやアトピー素因との関連性については今後の検討課題としており、定義と実態の間に揺らぎも見られる。日本では敏感肌がADや乾燥肌の延長線上にあるものと捉えられることが多く、山崎らは、IFSIの定義を「狭義の敏感肌」、日本で一般的に使われる概念を「広義の敏感肌」と整理している³⁾。

1.3. 皮膚科医調査から見える敏感肌と現場での課題

少し前になるが、1999年に資生堂が全国の248施設397名の皮膚科医を対象とした調査では (回答は185施設257名)⁴⁾、9割を超す医師が「私は敏感肌です」と訴える患者を診察した経験を持ち、原因としてはバリア機能の低下、刺激閾値の低下、乾燥と答える医師が多かった。患者主訴としては皮膚のカブレ (やすさ) や乾燥、荒れ (やすさ) といった感覚的な症状が多いという結果で

あった。医師が診断した敏感肌と訴える患者の主病名は接触皮膚炎が85.5%、アトピー性皮膚炎が57%を占め、尋常性ざ瘡も13.2%含まれた。一方で思い込みにすぎない患者も4割ほどおり、ご本人の主観と皮膚科医による診断のギャップが、敏感肌対応の難しさを生んでいる。当時、「思い込みにすぎない」と扱われていた症状、すなわち、知覚過敏の要素が強い「ほかの皮膚疾患に起因する病変によっても説明できない」病態こそが、前述のMiseryらのいう敏感肌に分類されるのかもしれない。

この調査で我々化粧品会社の研究者が注視すべき課題は、誤ったスキンケアが敏感肌の原因となり得ると6割近くの医師が回答した点にある。これは敏感肌に対する皮膚科学的な要因の理解と、その特性に即した製品設計、そして生活者が自分の状態を把握しながら適切なスキンケアができるようになることを目標とした日々の指導が重要である。

1.4. 敏感肌の中の多様性

針谷らは、敏感肌を「刺激過敏/感覚過敏タイプ」「アレルギー体質タイプ」「アトピー素因タイプ」「紫外線過敏タイプ」「ニキビ・吹き出物タイプ」に細分化した。この分類は、敏感肌症状や状態が誘発される要因は単一ではなく、紫外線・乾燥・花粉・大気汚染などの外的要因、睡眠不足や生理周期、疲労、便秘などの内的/生活要因、皮膚疾患の既往歴や免疫遺伝学的な素因、そして心理的要因が複雑に絡み合った幅広い症状や状態である

が敏感肌群に該当すると報告しており、季節変動（夏に増加）や紫外線曝露との関連も指摘されている⁷⁾。文化的要因や心理的要因も関与し、敏感肌は生理学的・社会心理学的要素が複雑に絡む現象である。イギリスと韓国の施設で実施した横断研究では、敏感肌群は非敏感肌群に比べて生活の質（DLQI）が有意に低下し、心理的ストレスや自己評価にも影響することを報告している⁸⁾。

敏感肌の被験者で心理的な質問紙（POMS）の抑うつ-不安等の得点と皮膚生理指標が相関するデータも報告されており⁹⁾、敏感肌に対するケアは「機能面（生理）」と「情緒面（心理）」の二面を重ねて考える必要がある。

1.6. 敏感肌意識の長期推移

図1は、1980年から2024年までの20代～30代女性における敏感肌意識の推移を示している。左側のグラフは1980年から2009年まで、右側のグラフは2018年から2024年までのデータで、縦軸は敏感肌であると感じる割合（%）、横軸は調査年を示す。

1980年時点では「いつも/ときどき敏感肌である」と感じる割合は21%であったが、2001年以降急増し、2009年には81%に達している。この増加は、生活環境の変化や美容・スキンケア情報の普及に伴う自己認識の高まりと関連する可能性がある。また、2018年以降のデータでは、敏感肌意識は80%前後で高止まりしており、2024年

これ以降の閲覧を希望の場合は、本誌をご購読ください。