

## オリーブオイルはアレルギーをおこしにくい

オリーブオイルがおすすめるのは、とくに敏感肌の人に対して。

「高い化粧品を買ったのにあわなかった……」

「肌がかぶれてしまった……」

こうした人たちは一度使ってみる価値があると思います。

化粧品の成分がかぶれることを「化粧かぶれ」といい、専門的には「接触性皮膚炎」とよばれるアレルギーの一種です。

人間のからだは、外から異物が入ってくると、それをやっつけようとさまざまな防御反応をおこすのですが、それがアレルギー反応といわれるものです。

最近では、さまざまな化学物質に幼いころから触れる機会が増えました。また、海外旅行などで外国製の刺激の強い化粧品を購入する女性も多く、化粧かぶれに悩んでいる人は少なくありませんね。

オリーブオイルは成分が母乳や人間の脂肪に近いため、アレルギーをおこしにくいこ



とがわかっており、皮膚科でも処方されています。

『きれいになるオリーブオイルの本』（マキノ出版ムック）のなかで、化粧かぶれの専門家として知られる池田回生病院皮膚科の須貝哲郎先生は、アトピー性皮膚炎の患者さんのスキンケアとして、オリーブオイルをすすめているとお話されています。

アトピー性皮膚炎は、生まれながらの皮膚のバリア機能の弱さに加え、ダニなどのアレルゲンが接触しておこる皮膚炎です。この皮膚炎は乾燥によってますます悪くなるので、日常のケアとして大切なのが皮膚の「保湿」です。

ところが、石けんやシャンプーでからだを洗ったあとは、いっきに皮膚が乾燥してしまいます。そこで須貝先生は、「石けんやシャンプーの前に患部にオリーブオイルをすりこむ」ようアドバイスしているのだそうです。

こうすることによって、オリーブオイルが膜となり、皮膚から水分や油分が失われるのを防ぐことができます。ほとんどの患者さんがこの方法で快方に向かっていて、なかには完治した人もいるとのこと。

とはいえ、オリーブオイルですべての人にアレルギーがおきないというわけではありません。赤みなどの異常が出たら、皮膚科を受診するようにしてください。