

皮膚の構造

皮膚は、大きく分けて、次の3つの組織からできています。

1. 表皮

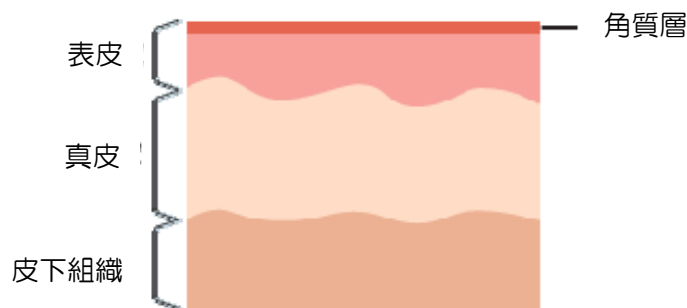
表皮の最上層部に角質層があります。表皮の厚さは0.2 mmほどです。

2. 真皮

表皮の数倍の厚さをもち、血管や毛根、汗腺、皮脂腺、神経細胞などがあります。また、アトピー性皮膚炎と重要な関係のある肥満細胞（マスト細胞）もここにあります。

3. 皮下組織

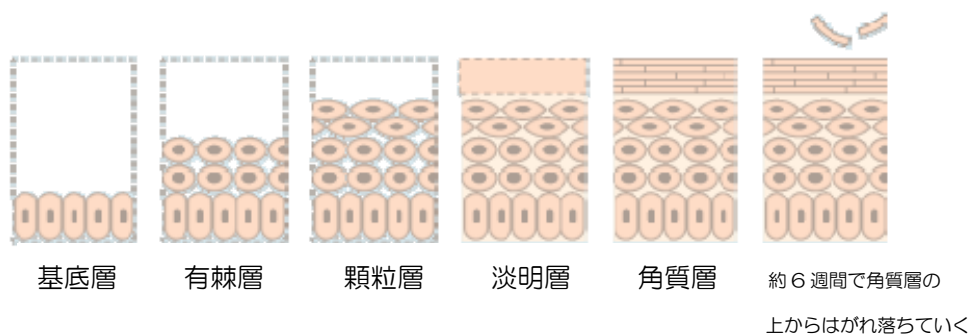
皮下脂肪がここにあります。



表皮のしくみ

表皮は変性していき、最後は垢になる

表皮の厚さは0.2 mmほどです。基底層（きていそう）、有棘層（ゆうきよくそう）、顆粒層（かりゅうそう）、淡明層（たんめいそ 有棘層 | (かくしつそう) で構成されており、以下の図の通り、上へ上へと順次変性していきます。4週間ほどで角質層に達します。角質層の角質細胞は、下からせり上がってきた新しい角質細胞に追われるように最後は垢（あか）となってはがれ落ちます。



約6週間で健康な皮膚が作られる

表皮の角化サイクル（周期）をターンオーバーといいます。基底層から角質細胞が垢となるまで、約6週を要します。これをたえず繰り返して新しい皮膚に生まれ変わり、健康な皮膚を作っていきます。