

皮膚の常在菌の話

人間の皮膚の表面には1 cm²あたり数10万個～数100万個の細菌が生息しており、皮膚常在菌と呼ばれています。皮膚常在菌は、皮膚の毛孔から分泌される皮脂をエネルギー源として生きています。皮膚常在菌は、人間にとって有害な細菌の侵入を防ぐという重要な役割を果たしています。

入浴時の過度なこすり洗いは、常在菌を洗い流してしまう結果となり、外部からの抵抗力が弱くなるといえます。特に、朝シャンや朝風呂は就寝中に形成される皮膚環境をリセットし、抵抗力が弱い状態で外界に出ることになるので、頭皮や皮膚にとってかなり危険だという意見もあります。

皮膚常在菌の中でよく知られているのが「表皮ブドウ球菌」です。この菌は、食中毒の原因菌として知られている「黄色ブドウ球菌」の増殖による皮膚の炎症を防ぐ役割をしています。この原理を利用して、本人から採取した表皮ブドウ球菌を純粋培養した粉末を患部に塗ることにより、自身の皮膚環境を整え、ニキビやアトピー性皮膚炎の炎症を抑える研究も始まっているそうです。

皮膚常在菌を含めた全ての常在菌は、人間の細胞だけではまかなえない様々な機能を補ってくれる生き物であるといえます。人類と常在菌はお互いにその存在を利用し合いながら、地球上で今日まで「共生」という関係で生きながらえています。