

トレチノイン軟膏による「A 反応」 (ビタミン A による発赤、表皮剥離)

について

ビタミン A は脂溶性ビタミンであり、健康な肌はビタミン A を貯蓄しています。ビタミン A の貯蓄には、外部からと内部からの 2 通りの方法があります。外部からは、スキンケアでビタミン A を塗って補給する方法、内部からはニンジン、ほうれん草などの緑黄色野菜やレバー、うなぎ、バターなどを毎日の食生活でビタミン A を含む食事をしっかり食事で摂取する方法です。

「A 反応」とは、ビタミン A が不足している肌(新陳代謝の遅い眠っていた肌)に、急に多くのビタミン A を補給した時、肌の新陳代謝が促進されることで起こる反応のことです。

一時的に、乾燥感や皮剥け、赤み、かゆみなどが生じます。これを「A 反応」と呼びます。

「A 反応」は、毒性反応でもアレルギー反応でもなく、皮膚がビタミン A の貯蓄に慣れるに従い、自然におさまることがほとんどです。ビタミン A を貯蓄した肌は健康的にコンディションが整います。

一般的に、「A 反応」が出ると最初は驚きますが、落ちついた後にはとても肌の調子が良くなります。塗るビタミン A 補給は中断せずに継続することをお勧めします。

ただし、発赤・かゆみなどが強い際は、塗る回数を減らす(1日に2回→1日に1回→2日に1回)などの方法をお取りください。