

スキンケアの真実：

従来のスキンケアの基本的な 3 ステップには肌を健康にする概念はありません。肌の見た目を改善することに重点を置いています。単に、肌を清潔に保つ、水分を補給する、そして水分の蒸散を遅らせるために行われる、ただそれだけの行為です。

1. 洗顔: これは肌の表面の汚れや余分な皮脂を落とすためのステップです。
2. 化粧水: これは肌に水分を補給し、肌を柔らかくするためのステップです。
3. 乳液またはクリームの使用: これは化粧水で補給した水分が蒸発しないようにするためのステップです。乳液やクリームは肌に油分の膜を作り、水分の蒸散を遅らせる役割を果たします。

これらのステップは、肌を柔らかく・なめらかにして美しく整えるための行為です。

一方で、メイク落とし、美白パックケア、ピーリングケア、美容液の使用、オイルケアなどは、通常のスキンケアルーチンを超えて、特定の肌の問題や目的に対処するための「スペシャルケア」と見なすことができます。

これらの「スペシャルケア」は、特定の肌の問題に対処したり、肌の美しさを向上させたりするために行われます。一時的な解決策や対処療法と見なすことができ、再発のリスクはそのまま残ります。肌の健康を直接的にめざすという概念はありません。

しかし、従来のスキンケアの基本的な 3 ステップやスペシャルケアが肌の健康に対して重要でない、または有益でないという意味ではありません。実際、特定の肌の問題を一時的であっても解決したり、肌の美しさをさらに向上させたりするために有用であると広く認識されています。但し、これらのステップは、一時的な解決策や対処療法であるという事実を決して忘れてはなりません。

肌を健康にすることがスキンケアの最も重要な目的であり、肌の基本的な機能と状態を保つことに重点を置きます。肌の悩みを何とかしたい、もっと美しくなりたいなど、スキンケアを行う目的は様々ですが、実はほとんどの目的実現に共通するのが肌の健康です。肌の健康とは丈夫な角質層をさしターンオーバーが深く関与し、角質層が丈夫であるかどうかが目的实现のポイントですが、このことにほとんどのヒトが気付いていません。

多くの人々が特定の肌の問題に対処したり、肌の美しさを向上させたりするためのスペシャルスキンケア製品や手順に焦点を当てがちで、肌の基本的な健康とその維持の重要性を見落としています。

したがって、肌の健康を維持することの重要性を理解し、それをスキンケアルーチンの中心に置くことが、肌の悩みを解決し、美しさを向上させるための秘訣です。