

皮膚科学の進歩に寄与する研究報告書

効率の悪い「肌を潤す」スキンケアを変えてみませんか

「保湿」はスキンケアの概念において非常に重要です。「美しい素肌」「トラブル肌の改善」「化粧映えのする肌」を実現するためには、うるおいが必要不可欠ですが、「肌を潤す」と「肌が潤う」には確かに明確な違いがあります。多くの人はこの事実を知りません。そのため、非常に効率の悪いスキンケアを行っています。

●肌を潤す

「肌を潤す」とは、外部から水分を補給することを指します。具体的には、化粧水や保湿クリームなどのスキンケア製品を使用して、肌の表面に水分と保湿剤(ヒアルロン酸やグリセリンなど)を与え、油分でフタをするスキンケアのことで、一般には保湿スキンケアと呼ばれています。これにより、肌の乾燥を防ぎ、柔らかく保つことができますが、あくまでその時だけの一時的うるおい効果です。

●肌が潤う

一方、「肌が潤う」とは、肌自体が持つ角質水分保持能力を高めることを指します。これは、皮膚のバリア機能「水分蒸散や異物侵入の防止」を強化し、肌が自ら水分を保持できるようにすることを意味します。リノール酸を含有し、合成界面活性剤を使用していないエマルジョン製品を使用することで、肌のバリアを修復し、「紫外線の侵入」や「活性酸素による酸化」を防ぎ、バリア機能をサポートして、「角質の水分保持能低下による乾燥」から肌を守ることができます。肌のうるおい効果は長期維持され、長期にわたり柔らかく保つことができます。

●違いのまとめ

「美しい素肌」「トラブル肌の改善」「化粧映えのする肌」を実現するためには、肌を潤すスキンケアと肌が潤うスキンケアの両方が重要です。しかし、長期的な視点や効果・効率、コストパフォーマンスを考えると、「肌が潤う」スキンケアを採用することが理にかなっています。もちろん、肌を潤すスキンケアも必要なときもあります。

理由:

1. 長期的な効果: 肌のバリア機能を強化することで、肌自体が水分を保持できるようになり、長期的にうるおいを維持できます。
2. トラブルの予防: バリア機能が強化されることで、「紫外線の侵入」や「活性酸素による酸化」を防ぎ肌を守り、トラブルを未然に防ぐことができます。
3. コストパフォーマンス: 一時的な保湿効果「肌を潤す」に頼るよりも、根本的に角質水分保持力を高める「肌が潤う」ことで、長期的にはコストを抑えることができます。