

皮膚科学の進歩に寄与する研究報告書

肌の健康を保ち、トラブルを防ぎ、化粧映えのする美肌を作る方法を学ぶ

スキンケアの本来の目的は、肌の健康を保ち、化粧映えのする肌をすることです。また、トラブルを解消するだけでなく、トラブル肌に正しく向き合いながら、肌の健康を保つことです。トラブルの解消や化粧映えのする肌作りだけに焦点を合わせずに、まずは健康な肌を基盤に考えたスキンケアが重要です。

●化粧映えのする肌を作るための「健康な肌を基盤に考えたスキンケア」の基本的な流れは以下の通りです：

「まず肌を健康な状態に保つこと」が重要です。つまり、皮膚バリア機能を形成・維持することが大切です。皮膚バリア機能がしっかりしている肌こそが、化粧が映える肌です。具体的には、以下のステップを踏むことが大切です：

1. 肌の汚れを落とす：メイクや保湿スキンケア製品を使用していない場合は、ぬるま湯で洗顔します。クレンジングと洗顔料は、皮膚に必要な脂質を溶出し、皮膚のタンパク質変性を引き起こしてバリア機能を弱めます。このことを理解した上で、クレンジングと洗顔料を使ってメイクや汚れをしっかりと落とします。クレンジングと洗顔料の使用回数や量は、極力抑えることが大切です。
2. 自ら水分を保持する：クレンジングと洗顔料を使った洗顔後は、皮膚バリアの角質水分保持力が低下しています。そのため、リノール酸含有の合成界面活性剤不使用のエマルジョン化粧品を使って皮膚バリアを修復し、角質水分保持力を高めます。応急処置としては、化粧水で肌に十分な水分を与え、乳液やクリームで水分を閉じ込めてしっかり保湿します。

これらの基本的なケアを行うことで、「皮膚バリア機能がしっかりしている肌」を作り、化粧が映える美しい肌を手に入れることができます。健康な肌が基盤にあることで、化粧のノリも良くなり、トラブルも少なくなります。

●トラブル肌を改善するための「健康な肌を基盤に考えたスキンケア」の基本的な流れは以下の通りです：

トラブル肌を改善するためには、まずトラブルに応じた製品を使用してトラブルの解消を優先しながら、場合によっては並行してリノール酸含有の合成界面活性剤不使用のエマルジョン化粧品を使って、トラブルのない健康な肌、つまりバリア機能のある皮膚バリアに修復・維持することが重要です。具体的には、以下のステップを踏むことが大切です：

1. トラブル改善：
 - ・ 肌の汚れを落とす：メイクや保湿スキンケア製品を使用していない場合は、ぬるま湯で洗顔します。クレンジングと洗顔料は、皮膚に必要な脂質を溶出し、皮膚のタンパク質変性を引き起こしてバリア機能を弱めます。このことを理解した上で、クレンジングと洗顔料を使ってメイクや汚れをしっかりと落とします。クレンジングと洗顔料の使用回数や量は、極力抑えることが大切です。トラブルのある肌は、もともとバリア機能が低下しています。
 - ・ トラブルの改善：まずは、肌のトラブル（例えば、毛穴の黒ずみ、ニキビ、乾燥、赤みなど）に応じた製品を使用します。ただし、これらの製品には合成界面活性剤が配合されており、皮膚バリア機能を弱めます。
2. 健康な肌の維持：トラブル改善を優先しながら、場合によっては並行して、トラブルのない健康な肌、つまりバリア機能のある皮膚バリアに修復・維持するためのケアを続けます。
 - ・ 自ら水分を保持する：クレンジングと洗顔料を使った洗顔後やトラブルに応じた製品を使用してトラブルを改善した後は、皮膚バリアの角質水分保持力が低下しています。そのため、リノール酸含有の合成界面活性剤不使用のエマルジョン化粧品を使って皮膚バリアを修復し、角質水分保持力を高めます。応急処置としては、化粧水で肌に十分な水分を与え、乳液やクリームで水分を閉じ込めてしっかり保湿します。