

スキンケア習慣による皮膚バリアの状態が鍵

生活習慣「睡眠とストレス」や、特にスキンケアが皮膚バリアに影響を与え、これが肌トラブルの予防や解消、健やかで美しい素肌に繋がるということです。適切なスキンケア、つまり皮膚バリア修復強化ケアをすることや健康的な生活習慣を保つことで、肌トラブルが減り、美しい素肌を保てるということです。これは、科学的な事実です。

生活習慣や特にスキンケア習慣が皮膚バリアの状態に大きく影響を与えます。これにより、ニキビ、乾燥、肌荒れだけでなく、毛穴の開きや黒ずみなどの毛穴トラブル、シワやたるみ、くすみ、シミなどの、年齢とともに増える肌トラブルも左右されます。その根拠は、皮膚バリアの状態が肌の健康に直接影響するためです。

肌の健康とは、悩みがなく、健やかで美しい素肌を保つことです。悩みが解消され、健やかで美しい素肌になることで、化粧映えし、心身のストレスも軽減され、より豊かな生活を送ることができます。

皮膚バリアが健康であると、つまり、皮膚バリアが正常に機能していると、水分蒸散防御・異物侵入防御、その結果として、角質水分が保持されている状態。肌が乾燥しにくく、しっとり柔らかい状態を保つことができ、細菌やアレルギーの侵入を防ぎ、炎症やアレルギー反応が起きにくい状態を保つことができます。これにより、乾燥や敏感、ニキビ、肌荒れ、毛穴の開きや黒ずみなどのトラブルや、シワやたるみ、くすみ、シミなどの、年齢とともに増える肌トラブルを防ぎやすくなります。

具体的には、皮膚バリアが弱くなると水分蒸散防御・異物侵入防御などのバリア機能が弱くなり、その結果として、水分が失われやすくなり、肌が乾燥しやすくなります。また、細菌やアレルギーが侵入しやすくなり、炎症やアレルギー反応が起きやすくなります。これが、肌トラブルの増加につながります。

したがって、生活習慣や、特にスキンケア習慣による皮膚バリアの状態が、皮膚バリアの健康、肌の健康に大きな影響を与えます。