

## 皮膚科学の進歩に寄与する研究報告書

### たるみ肌ケアの違い： スローエイジングケアと対処療法ケア

たるみ肌が悪化、ひどくならないように予防するケア（スローエイジングケア）は、根本的なケアです。これには、紫外線の侵入を防ぐ皮膚バリア修復強化スキンケアや、生活習慣の改善を通じて、肌のたるみや他の光老化「シワ・シミ」を遅らせる行動が含まれます。Slow aging care は、長期的な肌の健康と美しさを維持するためのアプローチです。

一方、たるみ肌を解消するケア（対処療法ケア：Anti-sagging care）は、既にできたたるみ肌を改善し、その悩みやストレスを解消するための方法です。フェイシャルエクササイズや美容整形手術、一時的ですが即効性のあるスキンケア製品などの対策は、現在のたるみ悩みに対処し、目に見える改善を目指すアプローチです。ただし、誤った方法や過度な頻度で行うと、皮膚バリアの機能に負担をかけ、たるみ肌を悪化させます。

たるみ肌が悪化しないように予防する皮膚バリア修復強化ケアは、主に予防的な遅らせるアプローチであり、対処療法的な解消するものにはなりにくいです。時間がかかるため、一時的であっても即効性を求める消費者にとっては対処療法的な解消するケアの方が好まれ、継続しにくいという弱点があります。

しかし、長期的に見れば持続的に皮膚バリアの機能が向上し、他の肌トラブルも予防しますので、信頼性のある効果のあるケアとして評価されているのも事実です。