

ケアの見分け方、一時的か根本的か

ケアが一時的なカバリングケア(塗る・塗布・貼る・カバーする)か根本的な皮膚バリアケアかを見分けるための方法をいくつか紹介します:

1. 効果の持続性と肌の状態のモニタリング:
 - 一時的なケアは短期間で効果が現れますが、すぐに効果がなくなり、元の状態に戻ることが多いです。
 - 一方、根本的なケアは時間をかけて徐々に効果が現れ、持続的な改善が見られ、健やかで美しい肌になります。
 - そのため、ケアを始めた後は、自分の肌の状態を定期的に観察し、すぐに元の状態に戻るか、健やかで美しい肌になるかを確認することが重要です。
2. 問題の原因に対処しているか確認する:
 - 一時的なケアは、肌の表面の一時的な問題・症状だけを緩和することが多いです。特定の部分、例えば、乾燥している部分に対して保湿クリームを塗る(カバリング)だけなど。
 - 根本的なケアは、問題の原因(皮膚バリアの崩壊)に対処します。例えば、乾燥肌は角質の水分保持力が低下したために起こります。その原因は皮膚バリアが崩壊し、水分の蒸散を防止できないからです。皮膚バリアを修復・強化するアプローチを取ることが重要です。
3. 成分や方法を調べる:
 - 一時的なケアの製品には即効性の成分(例:合成界面活性剤、保湿剤、ステロイド、一時的な収斂剤、抗炎症剤)が含まれていることが多いです。消費者は知らないかもしれませんが、特に合成界面活性剤は、脂質溶出やタンパク質分解など即効効果のある優れた美容成分です。これは科学的事実です。
 - 根本的なケアの製品には、皮膚科学のエビデンスに基づいた成分(例:リノール酸)が含まれ、しかも合成界面活性剤を使用せずにエマルジョンを形成します。
4. 専門家の意見を求める:
 - 皮膚科医や専門家の意見を求めることで、ケアが一時的か根本的かを判断する助けになります。

これらの方法を参考にすることで、ケアが一時的な解決か根本的な解決かを見分けることができます。