

## 緩和スキンケアの要点

1. **緩和ケアの目的**: 肌の不快感や赤み、かゆみ、乾燥などの特定の症状を一時的かつ即効的に和らげること。現在のスキンケアの多くは、特定の症状を一時的に、即効的に和らげるための緩和スキンケアです。
2. **緩和スキンケア後の注意点**: 皮膚バリア機能が弱るため、その後に皮膚バリアを修復・強化するケアが必要であること。ほとんどの方は、保湿ケアで一時的に潤いを与えるが、これ間違いです。これは、科学的に証明された事実です。
3. **ターンオーバーの重要性**: 肌自らが丈夫な角質層を形成する過程をサポートする必要があること。
4. **現在のスキンケアの限界**: 多くのスキンケアは一時的な対処であり、根本的な解決には至らないこと。
5. **保湿ケアの一時的効果**: 保湿ケアが一時的な潤いを与え、症状緩和効果を高めるが、その効果は持続しないこと。
6. **正しいスキンケア方法**: 緩和スキンケア後には、皮膚バリアを修復・強化する、つまり、緩和スキンケアの対極である『肌の健康を目指すケア(角質層を丈夫にする』が必要であること。
7. **肌の健康を目指すケアの具体例**: 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(例えば、海森水)を使うこと。