

表層ケア

表層ケアは、肌の表面に対するケアであり、主に一時的な効果を目的としたものです。以下に具体的な表層ケアの例を挙げます：

●**表層ケアとは：**肌の表面に直接作用し、即効性や一時的な効果をもたらすケア。保湿や保護を目的とした基本的なスキンケアの一部です。

●**具体的な表層ケアの方法：**

- 洗顔：洗顔石鹸や洗顔料を使用して、皮脂や汚れを取り除き、肌の表面を清潔に保ちます。洗顔は、特に夜間のメイク落としや日中の皮脂や汚れの除去に重要です。油分は配合しないが、石鹸や洗顔料は界面活性剤そのものです。
- クレンジング：メイクや汚れを落とすための洗顔料やクレンジングオイルを使用して、肌の表面を清潔に保つ。油分配合の他の目的は、『油性の汚れやメイクを効果的に除去・摩擦軽減・保湿・製品のなじみやすさ』です。
- 保湿ケア：化粧水で水分を補給し、乳液やクリームで油分のフタをして、水分が逃げるのを防ぐ。油分配合の他の目的は、『有効成分浸透促進・柔軟性向上・滑りと使用感の向上』です。
- 日焼け止め：紫外線から肌を保護するための日焼け止めクリームを使用する。なお、日焼け止めクリームの効果『保湿・安定性・なじみやすさ・耐水性』を最大限に引き出すために油分が配合されています。

●**効果：**

- 肌の表面を一時的に保湿し、柔らかく保つ。
- 外部刺激から肌を保護し、短期的な美しさを維持する。

●**合成界面活性剤のリスクとメリット：**

- リスク：保湿ケア、クレンジング、日焼け止めには合成界面活性剤が配合されることが多く、これが皮膚バリアを弱めます。
- メリット：一方で、合成界面活性剤の使用により、即効性のある製品を作ることができる。これは、短期間で効果を実感したい場合に有効です。
- エマルジョン化粧品：メイク化粧品を含めたほとんどの化粧品（洗顔石鹸や洗顔料や油分フリーの化粧水は除く）は、エマルジョン化粧品であり、天然・合成に関係なく、界面活性剤が不可欠です。

●**限界：**

- 根本的な問題（皮膚バリアの破壊や角質水分保持力の低下）を解決することはできず、一時的な効果にとどまる。
- むしろ、皮膚バリアの破壊や角質水分保持力の低下を悪化させるので、根本的な問題の解決をより難しくさせる。

表層ケアは毎日のスキンケアの基本として重要ではありません。対処療法としては有用かもしれませんが、毎日のスキンケアとしては逆にマイナスになります。毎日のスキンケアの基本として重要なのは、深層ケアです。長期的な肌の健康を維持するためには、深層ケアが欠かせません。