

肌の敏感と敏感肌

「(肌が)敏感です」とだけ言われると、どちらの状態なのか分かりづらいですね。以下の方法で見分けることができます：

●期間と頻度:

- 肌の敏感: 肌が外部の刺激(化粧品、気温の変化、摩擦など)に対して一時的に過敏に反応し、赤みやかゆみが発生しやすい状態を指します。原因は多岐にわたります。この場合、低刺激性の抗炎症剤を配合した製品を使ったスキンケアを行うことが推奨されます。すぐに赤みやかゆみなどの症状が解消されることが多いです。なお、必要な場合にはステロイドを含む製品も選択肢として考慮されますが、短期間かつ少量での使用に留めるべきです。
- 敏感肌: 季節や環境に関わらず、常に肌が過敏に反応し、赤みやかゆみが発生しやすい状態を指します。皮膚バリアが壊れ、異物侵入を防ぐ能力が低下しています。リノール酸を含む合成界面活性剤不使用のエマルジョン化粧品を使って、日常的に皮膚バリアを修復・強化し、異物侵入を防ぎ、過敏反応抑制力を向上させてください。時間をかけて、徐々に敏感肌は解消していきます。

●感触と見た目:

- 肌の敏感: 一時的に赤みやかゆみが現れるだけで、低刺激性の抗炎症剤を配合した製品を使うスキンケアをすると、すぐに敏感症状は解消されることが多いです。(場合によっては、ステロイド剤を使用)
- 敏感肌: 低刺激性の抗炎症剤を配合した製品を使うスキンケアをしてもなかなか解消しない場合が多く、常に赤みやかゆみ、乾燥やかさつきが見られることが多いです。

●ケアの反応:

- 肌の敏感: 低刺激性の抗炎症剤を配合した製品を使うと、すぐに敏感症状が解消されます。
- 敏感肌: リノール酸を含有し、合成界面活性剤不使用のエマルジョン化粧品を用いた長期間の皮膚バリア修復・強化ケアが必要です。低刺激性の抗炎症剤やステロイドを配合した製品では、一時的な解消しか得られず、時間と共に肌はむしろ衰えてしまいます。結果として、そうしたスキンケアの努力は実を結ばないでしょう。

これらのポイントを参考にすると、「肌の敏感」と「敏感肌」を見分ける手助けになるかと思います。

参考文献: AI アシスタントとの情報作成協業

Sensitive Skin and Sensitivity

Simply saying "my skin is sensitive" can be ambiguous. Here's how you can distinguish between different conditions:

Duration and Frequency:

- **Sensitive Skin:** Refers to a temporary overreaction of the skin to external stimuli (cosmetics, temperature changes, friction, etc.) resulting in redness and itching. Causes vary widely. It is recommended to use skincare products containing low-irritation anti-inflammatory agents. Symptoms such as redness and itching often resolve quickly. If necessary, products containing steroids can also be considered but should be used in limited quantities and for short periods.
- **Skin Sensitivity:** Refers to a condition where the skin is consistently overreactive, causing redness and itching regardless of the season or environment. The skin barrier is broken down, and its ability to block the intrusion of foreign substances is reduced. Use emulsion cosmetics without synthetic surfactants containing linoleic acid to repair and strengthen the skin barrier on a daily basis, preventing the intrusion of foreign substances and enhancing the ability to suppress hypersensitivity reactions. Over time, skin sensitivity will gradually resolve.

Feel and Appearance:

- **Sensitive Skin:** Temporary redness and itching appear, but often resolve quickly with skincare products containing low-irritation anti-inflammatory agents. (In some cases, steroids may be used.)
- **Skin Sensitivity:** Often does not resolve easily even with skincare products containing low-irritation anti-inflammatory agents. There is usually persistent redness, itching, dryness, and roughness.

Reaction to Care:

- **Sensitive Skin:** Symptoms often resolve quickly with the use of products containing low-irritation anti-inflammatory agents.
- **Skin Sensitivity:** Requires long-term skin barrier repair and strengthening care using emulsion cosmetics containing linoleic acid and free from synthetic surfactants. Products containing low-irritation anti-inflammatory agents or steroids only provide temporary relief and may result in further skin deterioration over time. Therefore, such skincare efforts are unlikely to be fruitful.

These points can help you distinguish between "Sensitive Skin" and "Skin Sensitivity".

References: Created in collaboration with an AI assistant.