

## 健康美を育むスキンケアの新しい視点

人類の進化の過程を振り返ると、皮膚は美容の対象ではなく、体を守る最前線の防護壁『バリア』としての役割を担ってきました。その重要な防護壁を破壊してまで見た目の美しさを追求する行為は、健康美の素肌を損ねると同時に、見た目の美しさの持続も難しくします。皮膚の本質を尊重し、防護壁を損なわないことを基本とし、仮に一時的に破壊する場合であっても、肌本来の力『ターンオーバー』によって再生可能な破壊範囲に留めることが重要です。

『ターンオーバー』とは、肌の基底層で新たな細胞が生まれ、20代前半で約28日間かけて角質層へと移行し、その後自然に剥がれ落ちるという、皮膚の自己再生プロセスを指します。この自己再生プロセスは、健康美の素肌を保つ上で欠かせないものであり、破壊後の迅速な回復を可能にします。自己再生プロセスを円滑に進めるためには、破壊後には速やかに防護壁を修復し、さらにその強化に努めることが大切です。この「破壊と自己再生」の両立を可能にするスキンケア製品が、健康美の素肌を維持する鍵となるのです。

### ● ナイトスキンケア

夜間のスキンケアでは、合成界面活性剤を含まない化粧品を選ぶことが大切です。例えば、リノール酸を含んだ合成界面活性剤不使用のエマルジョンタイプの製品を使用することで、肌の防護壁を修復・強化しつつ、ターンオーバーをサポートするケアを行うことができます。

### ● 朝外出前のスキンケア

朝外出前には、合成界面活性剤を使用した化粧品を、目的や状況に合わせて使用することが適切です。これにより、紫外線や乾燥、大気中の汚染物質といった日中のストレスから肌を守りつつ、肌の見た目を整える一時的な美容効果を得ることができます。

このようなルーチンを確立することで、皮膚の防護壁を守りつつ、健康美の素肌を保ちながら、現代的な美容ニーズにも応えることができます。健康美の素肌と見た目の美しさを両立させる、このアプローチこそ新しいスキンケア哲学の核と言えるのではないのでしょうか。

## **A New Perspective on Skincare for Nurturing Healthy and Beautiful Skin**

Looking back on the process of human evolution, the skin has served not as an object of beauty, but as the body's frontline protective barrier, the "barrier." Pursuing visual beauty to the extent of damaging this vital barrier inevitably undermines the healthy and beautiful nature of the skin, while also making it difficult to maintain outward beauty over time. Respecting the true essence of the skin and prioritizing the preservation of its barrier is fundamental. Even if temporary damage occurs, it is crucial to ensure that such damage remains within a recoverable range through the skin's natural power, known as "turnover."

"Turnover" refers to the skin's self-renewal process, in which new cells are born in the basal layer, migrate to the epidermis over approximately 28 days in individuals in their early 20s, and eventually shed naturally. This self-renewal process is indispensable for maintaining the healthy beauty of the skin and facilitates rapid recovery after damage. To ensure the smooth progression of this self-renewal process, it is essential to promptly repair and further strengthen the barrier after damage. Enabling the coexistence of "damage and self-repair" is the key to skincare products that maintain the healthy beauty of the skin.

### **●Nighttime Skincare**

Nighttime skincare should involve choosing products that do not contain synthetic surfactants. For example, using emulsion-type products free from synthetic surfactants and containing linoleic acid can help repair and strengthen the skin's protective barrier while supporting turnover through proper care.

### **●Morning Skincare Before Going Out**

Morning skincare before heading out should incorporate products containing synthetic surfactants tailored to specific purposes or situations. These products help protect the skin from daily stressors such as UV rays, dryness, and air pollution while providing temporary beautifying effects that improve the appearance of the skin.

Establishing this routine allows for the protection of the skin's barrier while preserving healthy and beautiful skin and simultaneously meeting modern beauty demands. This approach to balancing the health and appearance of the skin is at the heart of a new philosophy of skincare.

**Reference:** Collaboration in Information Creation with AI Assistant  
(April 5, 2025)