

## 素肌の誤解

ー化粧品との境界を探るー

現代社会において、スキンケア製品は日々の生活に深く浸透しており、それによって整えられた肌を『素肌』として捉える習慣が一般的になっています。しかしながら、この『素肌』という認識は、実際にはスキンケアの影響を受けた『化粧肌』であり、本来の素肌とは異なる性質を持っています。この混同が普遍的である現状は、多くの人々にとって盲点となっています。

真の素肌とは、過剰なスキンケアに頼らず、肌自身の力、つまり「肌力」によって維持される健康的な状態です。本来の素肌は、皮膚が持つ自然な機能を最大限に発揮し、ターンオーバーという自己再生プロセスを通じて、内外のバランスを保つことができます。この肌力が健全である場合、外部からの刺激を防ぎ、内部の水分を保持する、いわゆる皮膚バリアが適切に働きます。

一方、現代のスキンケア製品、特に保湿化粧品は、外部からの力で肌を補うことに重点を置き、過剰使用が『化粧肌』という状態を作り出す可能性があります。これにより肌の自然な働きが抑制され、皮膚が自らの力で健康を保つ能力が損なわれることがあります。スキンケアの役割を見直し、必要最低限に抑えることで、肌力を主役にした健康的な素肌を追求するべきではないでしょうか。

私たちは、スキンケア製品の過剰使用と素肌の本質を見直す機会に立っています。スキンケアの影響で作られる『化粧肌』と、本来の『素肌』との違いを理解することは、肌そのものの健康美を取り戻すための第一歩です。

本来の素肌を育むために必要なのは、肌力を最大化するシンプルなケアと、過剰な製品使用からの解放です。このような視点の転換が、多くの人にとって肌の健康と美しさを再認識するきっかけになるでしょう。

## **Misunderstandings About Bare Skin**

- Exploring the Boundary Between Bare Skin and Cosmetic Skin -

In modern society, skincare products have deeply integrated into daily life, and it has become common to refer to skin treated with skincare as "bare skin." However, this perception of "bare skin" is, in fact, skin influenced by skincare products, which is closer to "cosmetic skin" than to genuine bare skin. This widespread confusion remains a blind spot for many people.

True bare skin is maintained not by excessive reliance on skincare but by the skin's own natural power-what we might call "skin strength." Genuine bare skin maximizes the natural functions of the skin, maintaining balance both internally and externally through the self-renewal process known as turnover. When this skin strength is healthy, the skin's barrier operates effectively, protecting against external irritants and retaining internal moisture.

On the other hand, modern skincare products, particularly moisturizers, focus on supplementing the skin's needs externally. Their excessive use can lead to the creation of "cosmetic skin," a state where the skin's natural functions are suppressed, reducing its ability to sustain health autonomously. To promote truly healthy bare skin, it is essential to reevaluate the role of skincare and limit its involvement to the bare minimum. In this approach, the focus shifts to the power of the skin itself, allowing "skin strength" to take the lead in maintaining beautiful and healthy bare skin.

We stand at an opportunity to rethink the excessive use of skincare products and revisit the essence of bare skin. Understanding the differences between "cosmetic skin" shaped by skincare and genuine "bare skin" is the first step toward reclaiming the natural health and beauty of the skin.

What is required to nurture genuine bare skin is simple care that maximizes skin strength while freeing oneself from excessive product reliance. This shift in perspective could inspire many to reassess their approach to skin health and beauty.

References: Collaborative work with AI Assistant (April 7, 2025)