

## 自分らしい素肌美を叶えるスキンケア哲学

－化粧肌的美しさと素肌の健康美、そのギャップを埋める方法－

洗顔後、スキンケア製品を使用しない『素肌の健康美』と、スキンケア製品を用いた『化粧肌』（見た目の美しさ）の間に生じるギャップ。その根本的な要因は、素肌が健康美を欠き、自信を持てないことにあります。実際、素肌の健康がしっかりと基盤にあることで、スキンケア製品やメイクアップ製品の効果を最大限に発揮させることが可能になります。

このギャップを埋めるためには、まず素肌を健康美へ導くことが不可欠です。素肌が健康美であるとは、具体的には、バリア機能をしっかりと果たす皮膚バリアを備えている状態を指します。そのような素肌こそが、健康美を体現していると言えるでしょう。

皮膚バリアの機能を十分に発揮させるためには、皮膚バリアを損なわないことが何よりも重要です。また、たとえ一時的に損傷を受けても、肌が自ら皮膚バリアを再生できる『ターンオーバーが正常に機能する』状態であれば、大きな問題とはなりません。しかし、度をを超えて皮膚バリアが損なわれると、肌の回復力が追いつかなくなり、結果として素肌の健康美が損なわれてしまいます。

このような場合には、皮膚バリアを傷つけることなく修復を助けるスキンケア製品の使用が欠かせません。それによって、皮膚は再び自己修復能力を取り戻し、健やかなターンオーバーサイクルが促されます。

ターンオーバーが正しく機能しない原因として、単なる乾燥や潤い不足が挙げられることが多いですが、実際には、皮膚バリアの損傷によるバリア機能低下、具体的には角質の水分保持力の低下や過敏反応抑制力の低下こそが根本的な問題です。そのため、一時的な保湿では効果が限定的であり、根本的なバリア機能低下の解決には至りません。

要するに、素肌に対する理念を明確に持つことが不可欠です。この理念が欠けている限り、洗顔後のスキンケアによって生まれる『化粧肌』と『素肌』のギャップを埋めることは困難です。

その理念の中核には、『年齢にふさわしい素肌の美しさ』を受け入れる素肌スキンケア思想が据えられるべきです。いつまでもスキンケア製品によって作り上げられた『化粧肌』（外面的な美しさ）の追求に囚われるべきではありません。多くの女性は、年齢とともに変化する素肌を受け入れ、そこに年齢相応の美しさがあることを強く意識しています。それこそが本来の魅力を引き出す鍵となるのです。

## **The Philosophy of Skin Care to Achieve Your Unique Natural Beauty**

- Bridging the Gap Between the Beauty of Makeup Skin and the Healthy  
Beauty of Natural Skin -

The gap between "natural skin health and beauty" after cleansing without skincare products and the "makeup skin" (visible beauty) created using skincare products stems from one core issue: the lack of healthy beauty in natural skin, leading to a lack of confidence in one's bare skin. In reality, when the health of natural skin is firmly established, the benefits of skincare and makeup products can be maximized.

To bridge this gap, it is essential to guide natural skin toward healthy beauty. Healthy natural skin can be defined as a state where the skin possesses a robust skin barrier that performs its protective functions effectively. Such natural skin embodies the very essence of healthy beauty.

Maintaining the full functionality of the skin barrier relies primarily on preventing damage to it. Additionally, even if the skin barrier sustains temporary damage, it should remain in a state where the skin can regenerate the barrier naturally, aided by a properly functioning turnover cycle. However, when the skin barrier is excessively damaged, the skin's recovery mechanisms fail to keep pace, resulting in a diminished ability to maintain the healthy beauty of natural skin.

In such cases, the use of skincare products that aid in repairing the skin barrier without further damaging it becomes indispensable. This allows the skin to regain its self-repairing abilities and promotes a healthy turnover cycle.

The causes of impaired turnover function are often attributed to dryness or a lack of moisture. However, the fundamental issue lies in the breakdown of the skin barrier, leading to a decline in barrier functionality—specifically, reduced water retention capacity in the stratum corneum and lowered sensitivity response control. Consequently, temporary moisturization provides limited benefits and fails to address the root causes of barrier function decline.

Ultimately, it is essential to have a clear philosophy regarding natural skin. Without this guiding philosophy, bridging the gap between "makeup skin" and "natural skin" achieved through post-cleansing skincare becomes difficult.

At the heart of this philosophy should be the concept of embracing the "beauty of natural skin that aligns with age." It is not sustainable to endlessly chase the external beauty of "makeup skin" created by skincare products. Many women acknowledge that natural skin evolves with age and inherently holds a beauty that corresponds to different life stages. This acceptance of age-appropriate beauty is the key to uncovering one's true charm.

**Reference:** Collaborative Information Creation with AI Assistant (April 9, 2025)