

## 最善の蒸れ改善アプローチ

ー皮膚バリアの修復し、肌本来のカターンオーバーを最大限引き出すー

### ●スキンケアでできる最善の蒸れ改善提案

1. リノール酸を含み、合成界面活性剤を使用しないエマルジョン化粧品を取り入れることで、皮膚バリアを修復し、肌のターンオーバーを整えます。本来のバリア機能を持つ角質層を取り戻すことで、蒸れの改善が期待できます。健やかで美しい素肌を長く保ちたい、肌トラブルのない素肌に戻りたい、見た目の美しさを際立たせたい—そんな理想の肌の基盤が整い、あなたの“なりたい肌”を実現します。

### ●スキンケアでできる補完の蒸れ改善アプローチ

1. 血行拡張作用を持つ成分（センブリエキスやペパリン類似物質）を活用し、ターンオーバーを正常化することで、肌の生まれ変わりのサイクルを促進します。血管を拡張することで、栄養や酸素が表皮角化細胞に届きやすくなり、細胞が活性化。古い角質がスムーズに剥がれ落ちることで、蒸れの改善が期待できます。その結果、くすみが軽減され、肌の質感がなめらかになり、透明感やハリが生まれます。  
ただし、これらの成分は皮膚バリアを突破する設計になっているため、化学物質が皮膚の深部に浸透し、アレルギー反応や免疫反応を引き起こし、炎症や痒みなどの副作用の原因となります。
2. 蒸れを防ぐためには、乳液・クリーム・オイルの適切な使用量と塗布方法が重要です。過剰に塗布すると厚い油膜が形成され、角質層が密閉されることで経皮水分蒸散が妨げられ、蒸れの原因となります。適量を守り、水分と油分のバランスを整えることで、肌本来の力を引き出し、ターンオーバーを促進。バリア機能のある健やかな角質層を形成することが大切です。
3. 角質層のバリア機能を弱めない洗顔を心がけることが重要です。過剰な洗浄はバリア機能を損なうため、低刺激でバリア機能を保持できる洗顔料を選び、摩擦を最小限に抑えた洗顔を徹底しましょう。いずれにしても、洗顔料を使用した後は皮膚のバリア機能が一時的に低下するため、その後のスキンケアでしっかりと皮膚バリアを修復することが大切です。
4. 季節や環境に関係なく、皮膚バリアを修復し、肌本来の力を引き出して健やかな肌を保つことが基本です。ただし、季節や環境に応じたスキンケアの調整も重要です。高温多湿の時期は軽めのテクスチャーのアイテムを選び、乾燥しやすい冬場には適切な油分を補給しましょう。

このように、スキンケアの範囲内で実践できる蒸れの改善方法をまとめました。これらの要素を組み合わせることで、肌本来の力を最大限に引き出し、ターンオーバーを促進。健やかな角質層の機能を保ちながら蒸れを改善し、持続的な美しさへとつなげることができます。

## **The Best Approach to Improving Skin Congestion**

-Repairing the Skin Barrier and Maximizing the Skin's Natural Turnover Ability-

### **●The Best Skincare-Based Strategies for Improving Skin Congestion**

1. Incorporating emulsified skincare products containing linoleic acid and free of synthetic surfactants helps repair the skin barrier and regulate skin turnover. Restoring the natural barrier function of the stratum corneum can lead to improved congestion. By establishing a solid foundation for healthy, beautiful skin-whether aiming to restore troubled skin, maintain a naturally radiant complexion, or enhance aesthetic appeal-you can achieve your ideal skin.

### **●Complementary Skincare Approaches to Improving Skin Congestion**

1. Utilizing ingredients with vasodilatory effects (such as senburi extract and heparin-like substances) to normalize skin turnover can enhance the skin's renewal cycle. By expanding blood vessels, nutrients and oxygen are more effectively delivered to epidermal keratinocytes, revitalizing cellular activity. This process facilitates the smooth shedding of old keratinocytes, leading to improved congestion. As a result, dullness diminishes, skin texture becomes smoother, and the complexion gains radiance and firmness. However, as these ingredients are designed to penetrate the skin barrier, chemical substances may reach deeper layers, potentially triggering allergic reactions, immune responses, inflammation, or itching as side effects.

2. Proper application and dosage of lotions, creams, and oils are crucial for preventing congestion. Excessive application forms a thick oily film that seals the stratum corneum, obstructing transcutaneous water evaporation and contributing to congestion. Maintaining a balanced application of moisture and oils helps optimize the skin's natural renewal cycle, reinforcing the protective stratum corneum for sustained skin health.

3. Gentle cleansing that does not compromise the stratum corneum's barrier function is essential. Excessive cleansing can impair the skin's defenses, so choosing mild cleansers that support barrier integrity and minimizing friction during washing is crucial. Regardless, the skin's barrier function temporarily weakens after cleansing, making post-cleansing skincare essential for proper barrier repair.

4. While the fundamental goal is to maintain healthy skin by supporting skin barrier repair and optimizing natural turnover, adjusting skincare based on seasonal and environmental conditions is also important. During hot and humid conditions, selecting lightweight-textured skincare items helps prevent congestion, whereas in dry winter conditions, adequate oil supplementation is necessary.

**Conclusion:** These skincare strategies offer practical approaches to improving congestion. By combining these elements, you can enhance the skin's natural turnover ability, preserve a healthy stratum corneum barrier, alleviate congestion, and maintain long-lasting beauty.

**References:** Collaborative Information Development with AI Assistant  
(Created April 30, 2025)