

オフスキンケアとは

－スキンケアのしすぎは逆効果。シンプルなケアで、健やかな肌を目指そう－

強い洗浄剤や過剰なスキンケアは、肌本来の働きである「**バリア機能のある角質層を作るターンオーバーの働き**」を妨げます。これは科学的な事実です。

「過剰なスキンケア」とは、肌にとって必要以上のケアを行い、肌の本来の働きである「**バリア機能のある角質層を作るターンオーバー**」を乱してしまうことを指します。要するに、やりすぎると逆効果になるということです。具体的には、以下のような行為が当てはまります。

● 過剰なスキンケアの具体例

● 洗いすぎ

洗いすぎると、強い洗浄剤の使用や頻繁な洗顔によって、肌に必要な皮脂や細胞間脂質、細胞膜の構成成分が失われます。さらに、天然保湿因子 (NMF) も流れてしまい、肌のバリア機能が低下。その結果、乾燥しやすくなったり、敏感肌の原因になることがあります。

● 過剰な保湿と皮膚のホメオスタシス

過剰な保湿によって外部から水分が常に供給されると、肌はこれを異常な状態と認識し、「自分で潤う必要がない」と判断します。その結果、ターンオーバー機能が低下し、肌は普通の状態に戻ろうとします。しかし、ターンオーバー機能が低下したままになるため、細胞間脂質や天然保湿因子 (NMF) が十分に維持されず、水分を適切に保持できなくなります。

外部からの水分供給がなくなると、肌の保水力が十分に働かず、乾燥しやすくなります。一方、ターンオーバー機能が適切に働いていれば、細胞間脂質や天然保湿因子 (NMF) が十分に維持され、必要な水分を保持できるため、化粧品に頼らなくても、乾燥しにくい状態を保つことができます。

● 頻繁なピーリング・スクラブ

角質を過剰に取り除くと、皮膚のバリア機能が弱まり、水分を保持できず蒸散しやすくなります。その結果、乾燥しやすくなり、外部刺激に対して敏感になりやすくなります。

● アイテムの多用

美容液やクリームなどのアイテムを重ねすぎると、配合されている合成界面活性剤の影響で肌のバリア機能が弱まり、ターンオーバーの周期が乱れやすくなります。そのため、洗顔後は**必要最小限のケア**として『リノール酸補給による皮膚バリア修復ケア』を行い、肌本来のターンオーバーを促すことが、健康な肌を維持するために重要です。

What Is "Off Skincare"?

-Too much skincare can be counterproductive. Aim for healthy skin with a simple routine. -

Strong cleansing agents and excessive skincare can disrupt the skin's natural functions, particularly **the turnover process that forms a protective barrier in the stratum corneum**. This is a scientifically proven fact.

"Excessive skincare" refers to applying more skincare products than necessary, **disrupting the natural skin functions responsible for forming the protective stratum corneum through the turnover process**. In other words, **overdoing it can have negative effects**. Below are specific behaviors that fall into this category:

● Examples of Excessive Skincare

• Overwashing

Washing too frequently or using strong cleansing agents can strip the skin of essential lipids, intercellular lipids, and membrane lipids. Additionally, **natural moisturizing factors (NMF) can be washed away**, weakening the skin barrier. As a result, the skin becomes prone to dryness and sensitivity.

• Excessive Moisturization & Skin Homeostasis

When excessive moisturization continuously supplies external moisture, **the skin perceives this as an abnormal state and determines that it does not need to produce its own hydration**. As a result, the turnover process slows down, and the skin attempts to return to its normal state.

However, since the turnover process remains impaired, **intercellular lipids and NMF are not sufficiently maintained**, reducing the skin's ability to retain moisture. When external moisture supply stops, **the skin's natural hydration capability becomes insufficient, leading to increased dryness**.

Conversely, when the turnover function operates properly, **intercellular lipids and NMF remain intact, enabling the skin to retain necessary moisture**. This means that **healthy skin can maintain its hydration without relying heavily on skincare products**.

• Frequent Peeling & Scrubbing

Excessive exfoliation removes too much of the stratum corneum, **weakening the skin barrier and reducing its ability to retain moisture**. As a result, **moisture evaporates more easily, leading to dryness and increased sensitivity to external stimuli**.

• Overuse of Skincare Products

Using excessive amounts of serums or creams may **weaken the skin barrier due to the impact of synthetic surfactants** contained in these products. This can **disrupt the turnover cycle**, making the skin more prone to instability.

Therefore, after cleansing, it is **essential to follow minimal skincare**, such as **"linoleic acid replenishment for skin barrier repair"**. Supporting the skin's **natural turnover process** through appropriate care is crucial for maintaining healthy skin.