

肌の特性を理解したスキンケアの使い分け

ー時間帯に応じたアプローチー

私たちの肌は、一日の時間帯によってその機能と優先される役割が変化します。日中の肌は、主に物理的な防御バリアとして機能し、紫外線、乾燥、汚染物質などの外部刺激から体を保護します。この時間帯は、肌のバリア機能の維持と、見た目の質感を高めるためのアプローチが重要になります。

一方、夜間の肌は、日中に受けたダメージの修復と細胞の再生が活発になる時間帯です。特に睡眠中は、成長ホルモンの分泌が促され、細胞の新陳代謝(ターンオーバー)が加速します。このプロセスによって、古い角質細胞は新しい細胞へと置き換わり、肌のバリア機能の再構築と全体的な修復が行われます。

この肌の特性変化に基づいたスキンケアの考え方は以下の通りです。

1. 朝のスキンケア: 防御と準備のケア

朝のお出かけ前やメイク前のケアでは、日中の外的環境に備えるための防御機能を高め、同時に見た目の質感やメイクのノリを最適化することが求められます。

この時間帯のスキンケア製品は、肌のバリア機能をサポートし、紫外線防御(UV カット製品)、保湿、抗酸化作用のある成分を含むものが推奨されます。即効性のある使用感の改善や、メイクアップの下地としての役割も重要です。ただし、日中の紫外線と反応して肌に負担をかける可能性のある成分(例: 高濃度のレチノール誘導体や一部のピーリング成分など)の使用は避けるか、十分な紫外線対策と合わせて慎重に行うべきです。

2. 夜のスキンケア: 修復と再生のケア

夜間は、肌の生理的な再生プロセスが最も活発になる大切な時間です。この時間帯には、日中に受けた肌へのダメージを修復し、ターンオーバーを妨げずに肌本来の再生能力を最大限に引き出すケアを行う必要があります。

具体的には、皮膚のバリア機能を損なう可能性のある刺激の強い成分や、過度な物理的摩擦を伴う製品の使用は避けるべきです。肌のターンオーバーをサポートし、負担をかけない穏やかな製品を選ぶことが重要です。

肌のバリア機能の修復と細胞再生を促進するためには、ノン合成界面活性剤でリノール酸含有の弱酸性のエマルジョン製品、そして、必要に応じて抗炎症作用を持つ成分を含む製品が有効です。

まとめ

このように、肌の生理的機能が時間帯によって変化するという科学的知見に基づき、朝は「日中の防御と準備」を目的としたスキンケアを、夜は「肌の修復と再生」を促すスキンケアを使い分けることで、肌本来の健康な状態を維持し、長期的な美肌へとつながる効果が期待できます。

Understanding Skincare Based on Skin's Unique Characteristics

—Approaches Tailored to Different Times of the Day—

Our skin's functions and priorities change depending on the time of day. During the day, the skin primarily serves as a physical barrier, protecting the body from external factors such as UV rays, dryness, and pollutants. At this time, maintaining the skin's barrier function and enhancing its appearance are crucial aspects of skincare.

On the other hand, at night, the skin actively repairs damage sustained during the day and regenerates cells. Especially during sleep, the secretion of growth hormones stimulates cellular turnover, replacing old keratinized cells with new ones. This process restores the skin's barrier function and overall condition.

Based on these changes in skin physiology, an effective skincare routine is as follows:

1. Morning Skincare: Protection and Preparation

In the morning, before heading out or applying makeup, skincare should focus on strengthening the skin's defense mechanisms and optimizing its texture and makeup application. Morning skincare products should support the skin barrier, provide UV protection (via SPF products), hydration, and include antioxidants. Immediate improvements in texture and makeup adhesion are also important. However, ingredients that may react with UV exposure and stress the skin (such as high-concentration retinol derivatives or certain exfoliating agents) should be avoided or used cautiously with sufficient sun protection.

2. Nighttime Skincare: Repair and Regeneration

At night, the skin undergoes its most active regeneration process, making it a critical time for repair. Skincare in this period should address daily damage and enhance the skin's natural regeneration without disrupting cellular turnover. To facilitate this, avoid using harsh ingredients that may compromise the skin barrier or excessively abrasive treatments. Instead, opt for gentle products that support skin turnover without causing irritation. For effective skin barrier repair and cellular regeneration, products containing linoleic acid in mild, non-synthetic emulsions and anti-inflammatory ingredients, when needed, are beneficial.

Conclusion

By recognizing the physiological changes in the skin throughout the day, morning skincare should prioritize "protection and preparation" for daytime exposure, while nighttime skincare should focus on "repair and regeneration" to maximize long-term skin health and beauty.