

敏感肌とアレルギー肌のケアの優先順位とアプローチ

敏感肌のケア方法

敏感肌のケアの核は、皮膚バリア機能の強化です。根本的な原因がバリア機能の低下なので、まずはノン合成界面活性剤でリノール酸含有の弱酸性エマルジョン製品を使って皮膚バリア修復を徹底して、肌本来のバリア機能を回復・維持することを目指します。

具体的には、以下のようなケアが中心となります。

- **正しい洗顔:** 洗顔をする際は、皮膚のバリアを損なわないことが大切です。洗顔料を使用する場合は、刺激の少ないものを選び、肌への負担を減らしましょう。また、摩擦を避けるためにゴシゴシこすらず、ぬるま湯で優しく洗うのがポイントです。洗顔後は肌のバリア機能が低下しますので、皮膚バリア修復ケアをしっかり行います。
- **徹底的な皮膚バリア修復:** ノン合成界面活性剤で、リノール酸配合の弱酸性エマルジョンを使用し、肌に負担をかけずにバリア機能を修復・強化します。

アレルギー肌のケア方法

アレルギー肌の場合、特に症状が強い場合は、まず医師の診断を受け、適切な治療で炎症を鎮めることが最優先です。アレルギー反応による強いかゆみや炎症は、皮膚バリアをさらに傷つけ、アレルゲンの侵入を助長する悪循環を生むため、これを断ち切る必要があります。

その後、症状が落ち着いてきたら、敏感肌と同様に**皮膚バリアの強化**に努め、アレルゲンの侵入を防ぎ、再発を予防するケアに移行します。

具体的な流れは以下のようになります。

1. **アレルゲンの特定と回避:** 可能であれば、アレルギーの原因となるアレルゲンを特定し、接触を避けることが重要です。
2. **医師による治療:**
 - 症状が強い場合は、皮膚科医の診察を受け、**ステロイド外用薬**や**非ステロイド性抗炎症薬**などで炎症やかゆみを迅速にコントロールします。
 - 内服薬(抗ヒスタミン薬など)が処方されることもあります。
3. **皮膚バリアの強化(バリア修復ケア):**
 - 炎症が治まってきたら、**日常的に丁寧な皮膚バリア修復ケア**を行い、肌のバリア機能を強化します。これは治療効果の維持と再発予防のために非常に重要です。
 - 医師の指示に従い処方された薬と、ノン合成界面活性剤で、リノール酸配合の弱酸性エマルジョンを適切に使い分けます。
4. **低刺激性の生活習慣:** 衣類や洗剤、環境なども見直し、肌への刺激を最小限に抑えるようにします。

つまり、アレルギー肌の場合は、**炎症を抑える「治療」が加わる**という点で、敏感肌のケアとは異なるステップが必要になる、と理解すると良いでしょう。どちらの肌タイプも、地道なスキンケアと適切な対応が、肌を健やかに保つ鍵となります。

Prioritizing and Approaching Care for Sensitive and Allergic Skin

Sensitive Skin Care Approach

At the core of sensitive skin care is **strengthening the skin's barrier function**. Since the root cause is a compromised barrier, the primary goal is to restore and maintain the skin's natural barrier by thoroughly repairing it using a **non-synthetic surfactant, linoleic acid-containing, mildly acidic emulsion product**, while avoiding irritation.

Specifically, the following care methods are central:

- **Proper Cleansing:** When cleansing, it's crucial not to damage the skin's barrier. If you use a facial cleanser, choose a mild one to reduce the burden on your skin. Also, the key is to wash gently with lukewarm water, avoiding harsh scrubbing to prevent friction. After cleansing, the skin's barrier function is often weakened, so it's important to follow up with thorough skin barrier repair.
- **Thorough Skin Barrier Repair:** Use a **non-synthetic surfactant, linoleic acid-formulated, mildly acidic emulsion** to repair and strengthen the barrier function without stressing the skin.

Allergic Skin Care Approach

For allergic skin, especially when symptoms are severe, **seeking a doctor's diagnosis and receiving appropriate treatment to calm inflammation is the top priority**. Intense itching and inflammation due to an allergic reaction can further damage the skin barrier, creating a vicious cycle that promotes allergen invasion. Breaking this cycle is essential.

Once symptoms have subsided, the focus shifts to **strengthening the skin barrier**, similar to sensitive skin care, to prevent allergen penetration and recurrence.

The specific steps are as follows:

1. **Identify and Avoid Allergens:** If possible, it's crucial to identify the allergens causing the allergy and avoid contact with them.
2. **Medical Treatment:**
 - For severe symptoms, consult a dermatologist to rapidly control inflammation and itching with **topical steroids or non-steroidal anti-inflammatory drugs**.
 - Oral medications (such as antihistamines) may also be prescribed.
3. **Strengthening the Skin Barrier (Barrier Repair Care):**
 - Once inflammation subsides, consistently perform **diligent skin barrier repair care** to strengthen the skin's barrier function. This is vital for maintaining treatment effectiveness and preventing recurrence.
 - Follow your doctor's instructions, appropriately using prescribed medications and a **non-synthetic surfactant, linoleic acid-formulated, mildly acidic emulsion**.
4. **Low-Irritant Lifestyle:** Re-evaluate clothing, detergents, and your environment to minimize skin irritation.

In essence, for allergic skin, the additional step of **"treatment" to suppress inflammation** differentiates its care approach from that of sensitive skin. For both skin types, consistent skin care and appropriate responses are key to maintaining healthy skin.