

## シミ対策の新戦略: 乾燥・敏感肌解消による根本ケアの実践

【シミ対策「メラニン生成を抑制」もしなければ、でも乾燥も気になる。シミ対策も潤いケアも、〇〇ブランドの〇〇で】と謳った広告文をよく見かけます。

「シミ対策」という表現からは、直接的にメラニン生成を抑制するイメージが連想されます。しかし実際には、乾燥肌や敏感肌になると、皮脂膜やラメラ構造といった肌のバリア機能が低下し、肌の pH がアルカリ性に傾きます。その結果、水分が蒸発しやすくなり、外部からの刺激に敏感になって炎症が起きやすくなります。さらに、ターンオーバーの働きも乱れ、シミや色素沈着が進行しやすくなるという皮膚科学的な事実があります。

たとえ製品にメラニンの生成を直接抑制する成分が含まれていなくても、皮膚バリア(皮脂膜やラメラ構造)を修復し、ターンオーバー機能を正常化することで、結果としてシミの予防や解消、さらに乾燥や敏感肌の緩和につながるという皮膚科学的な知見があります。

より正確に伝えるのであれば、「〇〇ブランドの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は、しっかりとした皮膚バリア修復ケアにより肌本来のターンオーバー機能を回復し、結果としてシミや色素沈着の進行を抑えるサポートをします。」といった表現の方が、製品の効果とそのメカニズムを誤解なく伝えられます。

実は、シミ対策には「予防」「軽減」「解消」といった複数のアプローチがあり、それぞれの目的に応じて、選ぶべきスキンケア製品や治療法が異なります。

### シミの状態・目的による違い

- **シミ予防が目的の場合**: メラニン生成抑制成分は主に「今後の過剰なメラニン生成」を防いで、新たなシミの発生を抑制するために使われます。但し、肌にとってメラニンは紫外線から守る大切な役割があり、完全に阻害するのではなく、必要な範囲で調整することがポイントです。
- **今あるシミを「薄くする」ことが目的の場合**: 肌のターンオーバーを促進し、古い角質とともにシミの原因となるメラニンを除去するケア(たとえば、弱酸性のエマルジョン製品やローション、角質ケアなど)が効果的です。これにより、肌本来の健康な状態へとリセットしながら、既存のシミを徐々に薄くしていきます。
- **既に存在するシミを「消す」ことが狙いの場合**: こちらはより直接的なアプローチになります。レーザー治療や、漂白作用のある濃度の高い成分配合の化粧品(例: ハイドロキノンなど)が用いられることが多いです。医療機関での施術も効果的なケースがあります。

このように、シミ対策は「予防」「軽減」「解消」という3つの側面があるため、製品や治療法を選ぶ際には、具体的にどのアプローチが必要なのかを整理することが大切です。

広告やキャッチコピーでは、分かりやすさを優先するために「メラニン生成抑制」という用語が用いられがちですが、実際のシミケアには上記のような「予防」「軽減」「解消」のアプローチがあります。

## A New Strategy for Dark Spot Treatment: Implementing Fundamental Care by Improving Dry & Sensitive Skin

We often encounter advertisements proclaiming slogans such as, *"If you're concerned about dark spots and dryness, try XX brand's XX – not only for melanin suppression but also for hydration care."*

These messages naturally evoke the idea that dark spot treatments work by directly inhibiting melanin production. However, the dermatological reality is that when the skin becomes dry or sensitive, its barrier functions—such as the sebum film and lamellar structure—deteriorate, causing the skin's pH to shift toward an alkaline state. This pH change accelerates moisture loss, increases susceptibility to external irritants, and fosters inflammation. In addition, disrupted cell turnover frequently leads to the progression of dark spots and pigmentation irregularities.

Even if a product does not include ingredients that directly suppress melanin, there is dermatological evidence that repairing the skin barrier (the sebum film and lamellar structure) and normalizing cellular turnover can, in turn, prevent and improve dark spots while alleviating dryness and sensitivity.

For example, a more precise description would be: *"XX brand's mildly acidic emulsion, formulated with non-synthetic surfactants and enriched with linoleic acid, supports robust skin barrier repair. This helps restore the skin's natural turnover function, thereby assisting in slowing the progression of dark spots and pigmentation issues."*

Such phrasing clearly conveys the product's mechanism of action and benefits without misunderstanding.

In fact, dark spot treatment encompasses multiple approaches—namely prevention, reduction, and elimination—with the appropriate skincare products or treatments differing according to the specific goal:

- **Prevention:**  
If the goal is to prevent dark spots, ingredients that inhibit melanin production are primarily used to curb excessive future melanin synthesis and reduce the emergence of new spots. It is important to note that melanin plays a crucial role in protecting the skin against UV damage, so the aim is not to eliminate it entirely, but rather to modulate its production appropriately.
- **Reduction:**  
When the objective is to lighten existing dark spots, approaches that promote skin turnover—such as mildly acidic emulsions, lotions, or exfoliation therapies—are effective. These treatments help remove old corneocytes along with the melanin they carry, gradually resetting the skin to its naturally healthy state while fading existing pigmentation.
- **Elimination:**  
For those seeking to eliminate existing dark spots, more direct methods are required. Procedures such as laser treatments or the use of cosmetics containing high concentrations of bleaching agents (for example, hydroquinone) are commonly employed. In many cases, treatments administered in a medical setting yield effective results.

Thus, since dark spot care involves prevention, reduction, and elimination, it is essential to determine the specific approach required when selecting a product or treatment. While marketing communication often emphasizes "melanin suppression" for simplicity, effective dark spot management—as described above—relies on a comprehensive strategy.