

賢い選択のための視点

スキンケア製品は、そのアプローチ方法から、即効性重視と根本ケア重視の 2 種類に分けられます。「アプローチ方法」という言葉は、スキンケア製品が肌に対してどのような作用を及ぼすのか、という視点からの分類を的確に表しています。即効性を求めるか、時間をかけて根本的な改善を目指すか、という違いを明確にすることができます。

これらの製品は異なるアプローチを持ち、最終的に「健やかで美しい肌」という目標達成を目的としています。その本質は大きく異なります。一方は科学的なアプローチで迅速な変化を促し、もう一方は肌が本来持つ恒常性(自己回復力)をサポートすることで、根本的な改善を目指します。その役割は、一時的か長期的かという違い以上に、根本的に異なるのです。

製品の「活性化」と「維持」の役割

多くのスキンケア製品が「肌のターンオーバーをサポートする」や「肌の生まれ変わりを促す」と謳う場合、その背景にはレチノールなどの成分が配合されていることがあります。レチノールは、肌の細胞の生まれ変わりを促す成分として科学的に認められており、実際に肌のキメを整えたり、ハリを与えたりする即効性が期待できます。

しかし、レチノール配合のスキンケア製品の効果は一時的なアプローチであり、「対処療法」であることを忘れてはなりません。肌を健やかな状態へ導くのは、あくまで肌が本来持っている恒常性(ホメオスタシス)の働きによるものです。この場合のスキンケア製品の役割は、その恒常性をあくまでサポートすることです。ここでいう恒常性とは、外部環境の変化に対して、皮膚のバリア機能、水分保持、ターンオーバーなどを安定的に保とうとする、肌本来の調整機能のことを指します。

「弱酸性」と「ターンオーバー」の関係性

スキンケア製品が弱酸性であることは、肌の恒常性にとって非常に重要です。健康な肌表面は弱酸性に保たれており、これは肌の常在菌のバランスを良好に保ち、肌の防御機能をサポートする上で欠かせません。

弱酸性の環境は、肌の角質細胞が適切に剥がれる、つまりターンオーバーが滞りなく行われるために必要な剥離酵素が活性化しやすい条件でもあります。これにより、レチノールのように即効性はありませんが、肌の根底から、長期的にターンオーバーの正常な働きを支えることができます。

弱酸性であること自体は、レチノールのように直接的に「細胞の生まれ変わりを劇的に早める」というよりは、ターンオーバー(恒常性)がスムーズに行われるための「良好な肌環境を整える」役割が大きいと理解しておいてください。

「長期的な効果」と「根本改善」のリアル

根本ケア重視のスキンケア製品は、あくまで肌を健やかに保つことを目的としています。そのため、即効性重視のスキンケア製品や、医薬品・医薬部外品のように肌の構造を根本的に変えたり、病気を治療したりするものではありません。根本ケア重視のスキンケア製品であっても、医薬品とは異なり、特定の効果・効能を「治療」として謳うこともできません。

「長期的効果」や「根本改善」という言葉は、使い続けることで肌状態が向上し、トラブルが起こりにくくなるという「良い状態の維持」や「肌力(恒常性)の底上げ」を意味すると捉えるのが現実的です。

むしろ、毎日の丁寧な根本ケア重視のスキンケアによって、肌が本来持っている恒常性(自己回復力や防御力)を最大限に引き出し、良い状態を長く保つことを目指します。これこそが、根本ケア重視のスキンケア製品が果たすべき真の役割です。

A Perspective for Smarter Choices

Skincare products can be categorized into two types based on their **approach methods**: those focused on immediate effects and those on fundamental care. The term "**approach methods**" accurately describes the perspective from which skincare products act upon the skin. It clarifies the difference between seeking quick results and aiming for long-term, fundamental improvement.

These products employ different approaches and ultimately aim to achieve "healthy and beautiful skin," but their **essence significantly differs**. One uses a **scientific approach to promote rapid change**, while the other aims for fundamental improvement by **supporting the skin's inherent homeostasis (self-recovery capability)**. Their roles are fundamentally different, going beyond just temporary versus long-term effects.

The Role of "Activation" and "Maintenance" in Products

When many skincare products claim to "**support skin cell turnover**" or "**promote skin regeneration**," it's often due to ingredients like retinol. Retinol is scientifically recognized for encouraging skin cell turnover, and it's expected to provide immediate effects such as refining skin texture and enhancing firmness.

However, it's crucial to remember that the effect of retinol-infused skincare products is an **immediate approach** and a form of "symptomatic treatment." **Guiding the skin to a healthy state** is ultimately due to the skin's inherent **homeostasis (or homeostatic function)**. In this context, the role of skincare products is merely to **support** that homeostasis. Homeostasis here refers to the skin's natural regulatory function that aims to maintain stable conditions for the skin's barrier function, moisture retention, and cell turnover in response to external environmental changes.

The Relationship Between "Weak Acidity" and "Cell Turnover"

Skincare products being **weakly acidic** is extremely important for the skin's **homeostasis**. A healthy skin surface maintains a slightly acidic pH, which is essential for preserving a healthy balance of resident skin flora and supporting the skin's protective function.

A weakly acidic environment is also ideal for activating the necessary exfoliation enzymes that allow skin cells to shed properly—meaning **cell turnover occurs smoothly**. Consequently, while it doesn't offer immediate effects like retinol, it can **contribute to the long-term, normal functioning of cell turnover from the skin's foundation**.

Understand that being weakly acidic, rather than directly "dramatically accelerating cell regeneration" like retinol, primarily plays the role of "**creating a favorable skin environment**" for smooth cell turnover (homeostasis).

The Reality of "Long-Term Effects" and "Fundamental Improvement"

Skincare products focused on fundamental care aim solely to maintain healthy skin. Therefore, unlike immediate-effect skincare products, or medical drugs and quasi-drugs, they do not fundamentally alter skin structure or treat diseases. Even fundamental-care skincare products, unlike pharmaceuticals, cannot claim specific effects or benefits as "cures." The terms "**long-term effects**" and "**fundamental improvement**" are realistically understood to mean "**maintaining a good skin condition**" and "**boosting skin's inherent strength (homeostasis)**," where continued use improves skin condition and makes it less prone to issues.

Rather, the true role of skincare products focused on daily, diligent fundamental care is to maximize the skin's inherent **homeostasis (self-recovery and defense capabilities)** and aim to maintain a good condition for an extended period. This is the authentic purpose of fundamental-care skincare products.