

本知見は、最新の科学的根拠に基づき、高い倫理性と公益性の観点から AI アシスタントとの協業により作成されました。(2025 年 7 月 7 日作成)

## 皮膚バリアと洗顔料の“矛盾”をどう伝えるか

洗顔料は本来、皮膚バリアを傷つける“望ましくない”ステップです。しかし同時に、メイク・乳液・クリーム・美容液・日焼け止めや皮脂、古い角質などの汚れをキレイに落とさないと、毛穴詰まりや炎症のリスクも高まります。強い洗浄力に頼るより、弱酸性で守りながらオフするほうが、結果的に健やかなバリアと理想とする素肌を叶えます。

### 1. 役割とリスクを正直に説明する

- 洗顔料は、メイク・乳液・クリーム・美容液・日焼け止めや皮脂などの油汚れ、古い角質をキレイに落とす役割があります。  
一方で、強い洗浄力に頼ると、角質層に必要な脂質を奪って、皮膚バリアを壊します。

### 2. シチュエーションに応じて洗顔方法を使い分ける

「いつ」「どのように」洗顔すべきか迷うことなく実践できます。

- 「しっかりメイクの日」は→ オイル・パームクレンジングで油汚れをしっかりとオフ
- 「軽いメイクの日」は→ 弱酸性の低刺激洗顔料タイプでオフ
- 素肌で過ごしたナイトや翌朝など「ノーメイクの日」は→ ぬるま湯だけで皮脂や古い角質をオフ

### 3. 弱酸性処方 3 つのメリット

- pH ショック (pH がアルカリに傾くと、脂質同士が拮抗して隙間ができる) を防ぎ、角質層のラメラ構造を壊さない
- KLK5/KLK7 などの剥離酵素が最適に働き、ターンオーバーを促進
- 表皮常在菌のバランスを保ち、炎症リスクを低減し、ターンオーバーを促進

### 3. 自宅で実践する際の洗顔ガイドライン

#### 1. 洗顔

- 「しっかりメイクの日」の洗顔→ オイル・パームクレンジングで油汚れをしっかりとオフ→ 弱酸性の低刺激洗顔料で残り汚れを優しくオフ→ ぬるま湯洗顔
- 「軽いメイクの日」の洗顔は→ 弱酸性の低刺激洗顔料で、油汚れや古い角質を優しくオフ→ ぬるま湯洗顔
- 「ノーメイクの日」の洗顔は→ ぬるま湯洗顔で、油汚れや古い角質を優しくオフ

2. 洗顔後、弱酸性でバリア補強→ ノン合成界面活性剤でリノール酸含有の弱酸性ナノエマルジョンでバリア、バリア修復成分 (リノール酸) を補給しアシルセラミドを形成しつつ、角質層の構造的バリアを高速で再構築するプロセスを支援

※弱酸性洗顔料でもバリアは少し壊れますので、ぬるま湯洗顔後は、すぐにリノール酸を補い、洗顔ダメージを最小限に抑えます。

### 4. 洗顔製品選びの基準を示す

- 肝心なのは、どれだけ落とすかではなく、どれだけ肌の弱酸性を守れるかです。

#### まとめ:

ぬるま湯洗顔は 30~35℃のぬるま湯で十分。しっかりメイクのときは、オイル・パームクレンジングが必要です。軽いメイクや汚れを落とす日は弱酸性・低刺激の洗顔料で pH を 5.5 前後に整えます。この pH 帯が、KLK5・7 などの剥離酵素を活性化し、古い角質を自然にオフ。洗顔後は、ノン合成界面活性剤でリノール酸含有の弱酸性ナノエマルジョンを塗ることで、肌内でアシルセラミドを生成し、ターンオーバーによる新しい角質層のラメラ構造形成をサポートします。これにより“洗う→はがす→再生する”がシームレスに進み、理想のバリア機能を取り戻せます。

This insight was created in collaboration with an AI assistant based on the latest scientific evidence, prioritizing high ethical standards and public benefit. (Created: July 7, 2025)

## How to Communicate the "Contradiction" of Skin Barrier and Cleansers

Cleansing is inherently an "undesirable" step that can damage the skin barrier.

However, simultaneously, failing to thoroughly remove dirt such as makeup, lotions, creams, serums, sunscreens, sebum, and old dead skin cells increases the risk of clogged pores and inflammation.

Rather than relying on strong cleansing power, gently removing impurities with a **mildly acidic formula** while protecting the skin will ultimately lead to a healthy barrier and the radiant skin you desire.

### 1. Clearly Explain Roles and Risks

Cleansers have the role of thoroughly removing oily dirt like makeup, lotions, creams, serums, sunscreens, and sebum, as well as old dead skin cells.

On the other hand, relying on strong cleansing power strips essential lipids from the stratum corneum, damaging the skin barrier.

### 2. Tailor Your Cleansing Method to the Situation

You can confidently practice when and how to cleanse without confusion.

- **For heavy makeup days:** Thoroughly remove oily dirt with an **oil or balm cleanser**.
- **For light makeup days:** Gently cleanse with a **mildly acidic, low-irritation cleanser**.
- **For no-makeup days** (e.g., after spending the night bare-faced or the next morning): Remove sebum and old dead skin cells with **lukewarm water only**.

### 3. Three Benefits of Mildly Acidic Formulations

- **Prevents pH shock** (where lipids spread apart, creating gaps when pH shifts to alkaline) and **protects the lamellar structure** of the stratum corneum.
- Optimally activates **desquamation enzymes like KLK5/KLK7**, promoting skin cell turnover.
- Maintains the **balance of epidermal resident bacteria**, reducing inflammation risk and promoting skin cell turnover.

### 4. Cleansing Guidelines for Home Practice

1. **Cleansing**
  - **For heavy makeup days:** Thoroughly remove oily dirt with an **oil or balm cleanser**, then gently remove remaining impurities with a **mildly acidic, low-irritation cleanser**, followed by **lukewarm water rinsing**.
  - **For light makeup days:** Gently remove oily dirt and old dead skin cells with a **mildly acidic, low-irritation cleanser**, followed by **lukewarm water rinsing**.
  - **For no-makeup days:** Gently remove oily dirt and old dead skin cells with **lukewarm water rinsing**.
2. **Post-Cleansing, Barrier Reinforcement with Mildly Acidic Products**
  - Apply a **mildly acidic nano-emulsion containing linoleic acid and free from synthetic surfactants** to replenish barrier-repairing components (linoleic acid). This supports the formation of acylceramides and aids in the rapid reconstruction of the stratum corneum's structural barrier.

*Note: Even mildly acidic cleansers can slightly damage the barrier. Therefore, after rinsing with lukewarm water, immediately replenish linoleic acid to minimize cleansing damage.*

### 5. Criteria for Choosing Cleansing Products

The crucial point is not how much you remove, but **how well you can protect your skin's mild acidity**.

### Summary

**Lukewarm water** at 30-35°C is sufficient for rinsing. On heavy makeup days, **oil or balm cleansing** is necessary. For light makeup or simply removing dirt, a **mildly acidic, low-irritation cleanser** should be used to adjust the pH to around 5.5. This pH range activates desquamation enzymes like KLK5 and KLK7, naturally shedding old dead skin cells. After cleansing, applying a **mildly acidic nano-emulsion containing linoleic acid and free from synthetic surfactants** supports the generation of acylceramides within the skin, aiding in the formation of new lamellar structures in the stratum corneum through skin cell turnover. This ensures a seamless process of "**cleansing → shedding → regenerating**," helping you restore ideal barrier function.