

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)

「負のスパイラル」を断ち切る！賢い洗顔とバリアケアの新常識

現代社会においてメイクは多くの人にとって不可欠な要素です。しかし、そのメイクを落とすために使う洗顔料が、美しい肌の土台を傷めるという矛盾は、確かに存在します。そして、その傷んだ肌を整えるためにさらにスキンケア製品を使用するというサイクルは、時に「負のスパイラル」と感じます。

このサイクルについて、提供側の企業が利益を得るという点は、ビジネスモデルとして当然の側面です。企業は製品を開発し、市場に提供することで収益を上げています。

一方で、消費者側が「いつまで経っても肌悩みがなくなる」「なりたい肌になれない」と感じ、不満が残るという現状があるのも、また真実です。これは、製品の使用方法、個人の肌質との相性、そして何よりも**肌の本来の機能(バリア機能など)を理解し、適切にケアすることの重要性**が十分に伝わっていないことに起因する可能性があります。

大切なのは「肌を理解すること」

この「負のスパイラル」を断ち切るには、単に製品を使うだけでなく、**肌の仕組み、特に皮膚バリア機能の重要性を深く理解することが不可欠**です。

負のスパイラルを断ち切る 4 つのアプローチ：

1. **スキンバリアを守る“やさしいメイクオフ”を選ぶ**
 - **オイルやバームクレンジングの優位性**: 界面活性剤の肌への影響を最小限に抑えつつ、メイクを浮かせ、肌の皮脂や細胞間脂質(ラメラ構造)へのダメージを減らします。これは、洗浄力が高いほど良いという誤解を解消し、肌への優しさを重視する視点です。
 - **摩擦の低減**: “なじませ→乳化→すすぎ”という「コットン拭き取りではなく「優しく洗い流す」ステップは、肌への物理的な刺激を減らすという点で非常に重要です。
2. **メイクをする前に、肌に「薄くて見えない保護膜(バリア)」を作っておく**
 - **予防的なケア**: メイクによる肌への直接的な負担を、事前にバリア成分でセラミド結合させてアシルセラミドを形成し、ラメラ構造を補強することで軽減するという、非常に賢い予防策です。メイクが直接角質層に触れるのを防ぎ、クレンジング時の負担も減らせるという二重のメリットがあります。
 - **成分の具体例**: リノール酸といったバリアの要となるアシルセラミド形成に不可欠な成分を挙げることで、消費者が製品を選ぶ際の参考になります。
3. **洗浄中にバリア修復と清潔を同時にかなえる新発想**
 - **“オールインワン”ケア**: 従来の「洗顔で汚れを落とし、後から肌を整える」というステップとは異なり、この“オールインワン”ケアは、洗浄中に肌への負担(バリア機能の一時的な低下)をなくし、同時にバリア修復成分を供給して肌の弱酸性環境を整える積極的なアプローチです。これにより、肌を傷めずに汚れを落としながら修復プロセスを開始し、単に清潔だけでなく、すでに健やかな状態への再構築が始まる理想的な肌ケアを実現します。
4. **洗顔後のリノール酸によるバリアケア**
 - 洗顔による肌への負担を最小限に抑え、その後のケアで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使って、バリア機能を補強するというアプローチも、このスパイラルから抜け出すための具体的な一歩となり得ます。

Break the "Negative Spiral"! Smart Cleansing and Barrier Care: The New Standard

In modern society, makeup is an essential part of life for many. However, the cleansers needed to remove this makeup inherently carry a contradiction: they can damage your skin, the very foundation of beauty. This cycle, where damaged skin then requires even more skincare products for recovery, can often feel like a "negative spiral."

Of course, companies profit from this cycle, as it's a natural aspect of their business model to develop and supply products to the market.

However, it's also true that consumers often feel their skin concerns never truly disappear, that they can't achieve their desired skin, and that they're left unsatisfied. This can stem from a lack of understanding about proper product usage, individual skin types, and, most importantly, the crucial role of the skin's inherent functions, like its barrier function, and how to care for it appropriately.

The Key is "Understanding Your Skin"

To break free from this "negative spiral," it's vital to not just use products, but to deeply understand your skin's mechanisms, especially the critical importance of its skin barrier function.

Four Approaches to Break the Negative Spiral:

1. Choose "Gentle Makeup Removal" That Protects Your Skin Barrier

- **Superiority of Oil and Balm Cleansers:** These minimize the impact of surfactants on your skin during emulsification. They float makeup away, reducing damage to your skin's sebum and cellular lipids (lamellar structure). This approach emphasizes gentleness, moving beyond the misconception that stronger cleansing is always better.
- **Reduced Friction:** The "blend → emulsify → rinse" method, which replaces cotton wipe-off with gentle rinsing, is crucial for minimizing physical irritation to your skin.

2. Prepare Your Skin with an "Invisible Protective Barrier" Before Makeup

- **Preventative Care:** This is a very smart preventative measure. It reduces the direct burden of makeup on your skin by reinforcing the lamellar structure. It does this by using barrier components to form acylceramides through ceramide bonding. This double benefit helps prevent makeup from directly touching the stratum corneum and reduces the burden during cleansing.
- **Key Ingredient Example:** Highlighting ingredients like linoleic acid, which is essential for forming acylceramides—a vital component of the barrier—provides a useful reference for consumers when choosing products.

3. A New Concept: Simultaneously Repairing the Barrier and Cleansing During Washing

- **"All-in-One" Care:** Unlike the traditional "cleanse to remove dirt → then moisturize and treat skin" steps, this "all-in-one" care actively eliminates the stress on your skin (especially the temporary weakening of the barrier function) during cleansing. It does this by simultaneously supplying barrier-repairing components and regulating the skin's mildly acidic environment. This innovative approach allows the repair process to begin while cleansing, achieving ideal skincare where skin isn't just clean, but actively rebuilding towards a healthy state.

4. Barrier Care with Linoleic Acid After Cleansing

- This approach, which minimizes the burden on your skin from cleansing and then reinforces the barrier function with a mildly acidic nano-emulsion containing linoleic acid and free from synthetic surfactants, can also be a concrete step to escape this spiral.