

## 「油と水分のバランス」: 概念の進化

「油と水分のバランス」という表現は、スキンケアの進化とともにその意味合いを大きく変遷させてきました。

かつてこの言葉は、「皮脂膜(肌表面を覆う外側の油分)」と「角層内の水分」というシンプルな構図を指しており、これが現代の保湿スキンケアの基本である「水分を与え、油分でフタをする」という考え方の原型となりました。

しかし、現在の皮膚科学では、より複雑な「細胞間脂質の脂質層と水分層」からなるラメラ構造における油と水分のバランスを指すまでに概念が深化しています。これは、肌のバリア機能の中核を成すラメラ構造の健全性が、肌の真のモイश्チャーバランスを保つ上で不可欠であるという、最新の知見に基づいています。

### 「油と水分のバランス」の進化

以前の「油と水分のバランス」は、非常にシンプルでした。

- **かつての理解:**
  - 「油」: 主に肌表面を覆う**皮脂膜**(皮脂と汗が混ざったもの)を指していました。これは外部からの刺激を防ぎ、肌内部の水分蒸発を抑える「フタ」の役割と認識されていました。
  - 「水分」: 角層内に存在し、肌の潤いを保つための要素と捉えられていました。

このシンプルな構図が、現在の保湿ケアの基本である「化粧水で水分を与え、乳液やクリームで油分(フタ)をする」というアプローチの原型となったのは間違いありません。

- **現在の理解:** 皮膚科学の進展により、肌のバリア機能の中心が、単なる皮脂膜だけでなく、角層内の**細胞間脂質**が形成する**ラメラ構造**にあることが明らかになりました。
  - 「油と水分」の新たな焦点: 現在では、「油と水分」のバランスは、より複雑な**「細胞間脂質の脂質層と水分層」**からなるラメラ構造における油と水分のバランス\*\*を指すようになっています。このラメラ構造は、水と油がミルフィーユのように何層にも重なり合っており、非常に強固なバリア機能を担っています。この層状構造が適切に保たれることで、肌内部の水分が効率的に保持され、外部からの刺激も効果的にブロックされるのです。

### まとめ

このように、「油と水分のバランス」という言葉は同じでも、その内包する概念は皮膚科学の進歩とともに大きく進化しました。かつては肌の外側からのアプローチが主でしたが、今は肌の内部、特に角層の構造と機能に着目した、より本質的なバランスを指すようになっています。この理解は、現代のスキンケアを考える上で非常に重要です。

This information was created in collaboration with an AI assistant based on the latest scientific evidence and from a highly ethical and public interest perspective. (Created on July 18, 2025)

## "Oil and Water Balance": An Evolving Concept in Skincare

The phrase "**oil and water balance**" has significantly shifted its meaning as skincare science has advanced.

Historically, this term referred to a simple interplay between the **sebum film** (the outer layer of oil covering the skin's surface) and **water within the stratum corneum**. This foundational idea served as the blueprint for today's basic moisturizing routine: "add water, then seal it in with oil."

However, modern dermatology now understands this concept more intricately, referring to the "**balance of oil and water within the lamellar structure, composed of lipid layers and water layers, of intercellular lipids.**" This evolution is based on the latest findings that the integrity of the lamellar structure, central to the skin's barrier function, is indispensable for maintaining true moisture balance.

### The Evolution of "Oil and Water Balance"

Previously, the "oil and water balance" was quite straightforward:

- **Past Understanding:**
  - **"Oil":** Primarily referred to the **sebum film** (a mix of sebum and sweat) covering the skin's surface. This was seen as a "seal" to protect against external irritants and prevent internal moisture evaporation.
  - **"Water":** Was understood as the element present within the stratum corneum, crucial for maintaining skin hydration.

This simple framework undeniably became the prototype for current basic moisturizing care: "apply lotion to hydrate, then use emulsion or cream as a seal with oil."

- **Current Understanding:** Thanks to advancements in dermatology, it's now clear that the core of the skin's barrier function lies not just in the sebum film, but in the **lamellar structure formed by intercellular lipids within the stratum corneum**.
  - **New Focus on "Oil and Water":** Today, the "oil and water" balance points to the more complex "**balance of oil and water within the lamellar structure, composed of lipid layers and water layers, of intercellular lipids.**" This lamellar structure is like a delicate mille-feuille, with multiple layers of oil and water, forming a very robust barrier. When this layered structure is properly maintained, skin's internal moisture is efficiently retained, and external irritants are effectively blocked.

### In Summary

Even though the phrase "oil and water balance" remains the same, its underlying concept has profoundly evolved with advancements in dermatology. While it once primarily focused on external approaches to the skin, it now refers to a more fundamental balance, focusing on the internal structure and function of the stratum corneum. This understanding is critical for contemporary skincare.