

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 18 日作成)

モイスチャーバランスとは、肌の水分量を適切に保つという言葉

「モイスチャーバランス」という言葉は、肌の水分量を適切に保つという点で共通していますが、最新の皮膚科学と過去のスキンケア概念では、その目的とアプローチに大きな違いがあります。特に、皮膚の「バリア機能」に対する理解が深まるにつれて、その考え方は大きく進化しました。

過去のスキンケア概念におけるモイスチャーバランス

過去のスキンケア概念では、モイスチャーバランスは主に「肌に水分を与え、蒸発を防ぐこと」に重点が置かれていました。

考え方:

- 乾燥肌は水分不足が原因であると考えられ、化粧水で水分を補給し、乳液やクリームで油分を補って水分の蒸発を防ぐという単純な図式でした。
- 「与えるケア」が中心であり、肌表面の潤いを一時的に感じさせることが重視されました。
- 肌本来の機能への意識は薄く、あくまで「外部からの補給」が中心でした。

課題:

- 過剰な与えるケアが、かえって肌本来のバリア機能を弱めてしまう可能性があります。例えば、洗浄力の強い洗顔料や、摩擦を伴うケアが肌に負担をかけていたケースも少なくありません。
- 肌の根本的な乾燥改善には繋がりにくい場合があります。

最新の皮膚科学におけるモイスチャーバランスとバリア機能

最新の皮膚科学では、モイスチャーバランスは「皮膚のバリア機能が健全に働くことで、肌本来が持つ水分保持能力と外部刺激からの防御能力を最大限に引き出す状態」と捉えられます。中心となるのは「肌が自ら潤いを保ち、守る力を育むこと」です。

バリア機能の重要性:

- 皮膚の最も外側にある角層は、わずか 0.02mm ほどの厚さですが、角質細胞と細胞間脂質(セラミド、特にアシルセラミドなど)によって構成され、外部からの異物侵入を防ぎ、体内からの水分蒸散を防ぐという重要なバリア機能を担っています。
- このバリア機能が正常に働くことで、肌は適切な水分量を維持し、乾燥や外部刺激から肌を守ることができます。
- バリア機能が損なわれると、肌は乾燥しやすくなり、敏感肌やアトピー性皮膚炎などの皮膚トラブルを引き起こしやすくなります。

最新のスキンケアアプローチ:

- バリア機能の「維持・修復・強化」: 一方的に水分や油分を与えるだけでなく、肌本来のバリア機能をサポートし、健全な状態に保つことを重視します。
- 刺激の軽減: 洗顔やスキンケアにおいて、肌に不必要な刺激を与えないよう、優しい洗浄成分や低刺激性の製品が推奨されます。
- 保湿の質: 肌のバリア機能を構成する成分、特にアシルセラミド形成に不可欠なリノール酸を補給し、肌本来の潤いを引き出すことを目指します。
- インナーケアの重要性: 食生活や睡眠など、体の中から肌の健康を支えることも重要視されます。
- 肌のターンオーバーの正常化: 健康な角層が適切に形成されるよう、肌のターンオーバーを乱さないケアが求められます。

Moisture Balance: Maintaining Optimal Skin Hydration

While the term **"moisture balance"** commonly refers to **maintaining appropriate skin hydration**, there are significant differences in its objective and approach between **latest dermatological science** and **past skincare concepts**. In particular, the understanding of the skin's **"barrier function"** has profoundly evolved, leading to a substantial shift in thinking.

Moisture Balance in Past Skincare Concepts

In the past, the concept of moisture balance primarily focused on **"supplying moisture to the skin and preventing its evaporation."**

Approach:

- Dry skin was thought to be caused by a lack of moisture. The simple solution was to replenish moisture with toners and prevent evaporation by supplying oil with lotions and creams.
- **"Supplying care"** was central, with an emphasis on providing a temporary feeling of moisture on the skin's surface.
- There was little awareness of the skin's inherent functions; the focus was almost entirely on **"external replenishment."**

Challenges:

- **Excessive "supplying care" could, ironically, weaken the skin's natural barrier function.** For instance, strong cleansing agents or abrasive care often placed undue stress on the skin.
- This approach sometimes **failed to lead to fundamental, lasting improvement in skin dryness.**

Moisture Balance and Barrier Function in Latest Dermatological Science

In **latest dermatological science**, moisture balance is understood as **"a state where the skin's inherent water-retention capabilities and defense mechanisms against external stimuli are maximized, due to a healthy functioning skin barrier."** The core principle is **"fostering the skin's ability to hydrate and protect itself."**

Importance of Barrier Function:

- The outermost layer of the skin, the **stratum corneum**, is only about 0.02mm thick. Yet, it's composed of keratinocytes and **intercellular lipids** (like ceramides, especially **acylceramides**), playing a crucial barrier role by preventing foreign substances from entering and minimizing moisture loss from within the body.
- When this barrier function works properly, the skin can maintain appropriate hydration and protect itself from dryness and external irritants.
- If the barrier function is compromised, the skin becomes prone to dryness and is more susceptible to skin issues like sensitive skin and atopic dermatitis.

Latest Skincare Approaches:

- **"Maintain, Repair, and Strengthen" the Barrier Function:** The focus isn't just on supplying moisture and oil; it's on supporting the skin's natural barrier function to keep it in a healthy state.
- **Reduce Irritation:** During cleansing and skincare, gentle cleansing ingredients and hypoallergenic products are recommended to avoid unnecessary irritation to the skin.
- **Quality of Hydration:** The goal is to replenish components that form the skin's barrier function, especially **linoleic acid** (essential for acylceramide formation), to enhance the skin's intrinsic moisture.
- **Importance of Inner Care:** Lifestyle factors such as diet and sleep are also considered crucial for supporting skin health from within.
- **Normalize Skin Turnover:** Skincare aims to avoid disrupting the skin's natural turnover process, ensuring the proper formation of healthy stratum corneum.