

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 アシスタントと協業して作成されました。(2025 年 7 月 30 日作成)

敏感肌は改善可能な状態

－敏感肌は皮膚バリアが弱まった“要ケアの肌状態”で、適切なバリア補強ケアを続けられれば改善できます。－

敏感肌は病気ではなく、皮膚バリア機能(角質層の防御力)が低下した状態を指します。

要するに

- ・ 敏感肌は「病気」ではなく、バリア機能の低下による状態である
- ・ 外的刺激への過敏反応は、バリア機能弱化が原因
- ・ 治療ではなく、バリア機能を補強・回復するスキンケアが重要

● 日常のスキンケアステップ

1. 洗顔
2. 皮膚バリアを補強するケア（乾燥、紫外線や外的刺激の侵入を防ぐ）
※ 加齢やホルモンバランス、季節変動、生活習慣の影響で再び低下するため、継続的なバリア補強ケアが鍵です。

● 実践的アプローチ例

- ・ 毎晩のナイトケアにリノール酸のバリア修復成分を取り入れる
リノール酸は体内で合成できないため、外部からの補給が不可欠
- ・ 外出時は紫外線対策をしっかり行い、敏感肌部位を保護する

● その他の注意点

- ・ 刺激の少ない処方(無香料・無着色・合成界面活性剤フリー・アルコールフリー)製品を選ぶ。
敏感肌でも使えるよう設計されているが、皮膚バリアを直接改善するものではない
- ・ 睡眠時間の確保、抗酸化食材の摂取、ストレスマネジメントなど生活習慣を見直す
- ・ 季節や室内環境(加湿器／空調)に応じて角質層の水分保持レベルを最適化する

これらを組み合わせることで、「敏感肌でもほぼトラブル知らず」の肌状態に近づけます。

This overview was developed in collaboration with an AI assistant based on the latest scientific evidence, with a strong emphasis on ethical responsibility and public benefit. (Created July 30, 2025)

Sensitive Skin Is a Manageable Condition

Sensitive skin reflects a weakened skin barrier and requires targeted care—but with consistent barrier-reinforcing skincare, it can improve.

Sensitive skin is not a disease; it refers to a condition where the skin's barrier function (specifically the stratum corneum's protective capacity) has declined.

In Summary

- Sensitive skin is not a "disease" but rather a state resulting from reduced barrier function
- Heightened reactions to external stimuli are caused by weakened barrier defense
- Focus should be on reinforcing and restoring the barrier—not on "treatment"

Daily Skincare Routine

1. Cleansing
2. Barrier-reinforcing skincare
 - Helps prevent moisture loss and blocks UV rays and external irritants

※ Barrier function can be compromised again due to aging, hormonal changes, seasonal shifts, and lifestyle factors. Ongoing care is essential.

Practical Strategies

- Include barrier-repairing ingredients such as linoleic acid in nightly skincare routines
 - Linoleic acid is an essential fatty acid that cannot be synthesized by the body, making external supplementation crucial
- Apply thorough UV protection before going outdoors, especially to sensitive areas

Other Considerations

- Choose low-irritation formulations (fragrance-free, colorant-free, free from synthetic surfactants and alcohol)
 - These are designed for sensitive skin but do not directly repair the skin barrier
- Improve lifestyle habits through sufficient sleep, antioxidant-rich foods, and stress management
- Adjust skin hydration strategies based on season and indoor conditions (humidifier/AC use)

By integrating these approaches, you can help maintain skin that stays calm, resilient, and largely free from sensitivity-related issues.