

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 31 日作成)

「未病」としての皮膚バリア低下 -疾患へと進行する前段階をどう捉えるか-

「ターンオーバーの不調により、十分なバリア機能が形成されず、乾燥や炎症が起きやすくなる状態」は、医学的には“疾患”とはみなされないが、放置すれば炎症性皮膚疾患に進行する可能性があります。こうした状態は“未病”と呼ばれ、東洋医学の予防的概念と現代皮膚科学の生理的理解の橋渡しとして、重要な示唆を持ちます。

●「未病」とは何か？

- 未病とは、東洋医学で使われる概念で、「まだ病気とは診断されないが、健康とは言えない状態」を指します
- つまり、**症状が軽微・潜在的で、放置すれば疾患に進行する可能性がある状態**です
- WHO(世界保健機関)も「未病」を予防医学の文脈で注目しており、**生活習慣病や慢性疾患の予防において重要な概念**とされています

●ターンオーバー(再生プロセス)から見る肌状態の3分類

状態	説明	疾患との関係
健康肌	ターンオーバーが正常に働き、機能的なバリアが形成され、乾燥や炎症を起こしにくい状態	健康状態
未病	ターンオーバーの不調により、十分なバリア機能のあるバリアが形成されず、乾燥や炎症が起きやすい状態	医師による診断ではまだ“病気”とはされないが、皮膚バリアケアなどの適切な対応を怠ると、皮膚炎などの疾患へ進行する可能性がある身体的または精神的な変化
疾患	ターンオーバーに異常が生じ、角層のバリアが適切に形成されず、乾燥や炎症が生じやすくなった結果、医学的に診断可能な炎症性皮膚疾患が発症する状態。	検査や問診で病気と判断できる身体的または精神的な異常状態

※敏感肌が進行し、かゆみ・炎症・掻破を伴って皮膚炎へ至るケースは、「未病から疾患への移行プロセス」と捉えられる。ターンオーバー不調により十分なバリア機能が形成されない肌状態は、明確な疾患とは言えないが、病態的兆候を示す“未病”の段階に該当すると考えられる。

「皮膚バリアケアとは何か。なぜそれが未病のタイミングに重要なのか」

皮膚バリアケアとは何か？

皮膚バリアケアとは、肌の最表面(角層)が本来持っている「**守る力＝バリア機能**」を**維持・補強するためのスキンケア**のことです。これには、摩擦や刺激の回避、必要な脂質(例:リノール酸)の補給などが含まれます。

なぜ「未病」のタイミングに重要なのか？

皮膚の不調(乾燥しやすい、少し赤くなる、かゆみが出やすい)はまだ“**病気**”と**診断される状態ではない＝未病**ですが、この時点で皮膚バリアを整えることで…

- 炎症性皮膚疾患(湿疹や皮膚炎など)への進行を防ぐことができる
- 肌の感受性(いわゆる敏感肌状態)を**安定させることができる**
- スキンケアの予防的役割が**科学的な根拠を持つものになる**

つまり、「まだ病気ではないけど、放っておくと悪化する」という**予防のゴールデンタイム**が未病であり、そこでの皮膚バリアケアは「**予防医学 × 美容科学**」の交差点に立つものです。

Subclinical Barrier Decline as “Mibyou”
-How should we understand the stage before diagnosable disease?-

When epidermal turnover is disrupted and functional barrier formation is impaired, the skin becomes prone to dryness and inflammation. Although this condition is not medically classified as a “disease,” it has the potential to progress into inflammatory skin disorders if left unaddressed. This state is recognized as “*Mibyou*”, a term rooted in Eastern medicine that now serves as a valuable conceptual bridge between preventive health traditions and modern dermatologic physiology.

●What is “Mibyou”?

- *Mibyou* is a traditional Eastern medical concept meaning “not yet ill”—referring to a condition that is not diagnosed as a disease, yet not considered truly healthy.
- Symptoms may be mild or latent, but if ignored, they can evolve into full-blown medical conditions.
- The World Health Organization (WHO) highlights *Mibyou* as an important focus within preventive medicine, especially for lifestyle-related and chronic diseases.

●Three Barrier States Viewed Through Epidermal Turnover

Skin State	Description	Relationship to Disease
Healthy Skin	Epidermal turnover(Regenerative Process) functions properly, forming a stable barrier that resists dryness and inflammation	Medically considered a healthy state
Mibyou	Impaired turnover leads to insufficient barrier formation, increasing susceptibility to dryness and low-grade inflammation	Not classified as disease, but without appropriate barrier care, the skin may deteriorate into inflammatory disorders; indicates early physiological or psychological changes
Disease	Turnover abnormalities result in a non-functional stratum corneum barrier, with clinical dryness and inflammation	Medically diagnosable physical or psychological pathology

Note: In cases where sensitive skin progresses toward itchiness, inflammation, and repetitive scratching, the process can be viewed as a transition from “Mibyou” to diagnosable disease. A state of barrier insufficiency caused by turnover disruption shows early pathophysiological signs and fits the “Mibyou” classification.

●What Is Skin Barrier Care—and Why Does It Matter at the “Mibyou” Stage?

Skin barrier care refers to skincare practices designed to maintain or restore the protective function of the stratum corneum. This includes minimizing friction and irritation, and replenishing key lipids (e.g. linoleic acid) necessary for barrier integrity.

At the *Mibyou* stage, symptoms like dryness, redness, and mild itch are not yet medically considered disease. However, intervening with barrier-targeted skincare at this moment allows for:

- Prevention of progression into inflammatory skin conditions (e.g. eczema, dermatitis)
- Stabilization of skin sensitivity and reduction of reactivity
- Evidence-based validation of skincare as a form of preventive medicine

In short, the *Mibyou* phase represents a **golden window for prevention**. Skin barrier care at this stage occupies a critical intersection of **dermatologic science and preventive healthcare**.