

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 8 月 18 日作成)

## 保湿をやめたら肌が荒れた？それは“回復”の始まり

どれも(肌トラブルの症状が)、蓋を外したから(保湿ケア止めたら)出てきただけということです。今の市場に出回っているスキンケア製品の核心を突いている。ということです。

### ●要点の整理:

- 市場に出回っている多くのスキンケア製品は、「肌を守る」「刺激を防ぐ」ことに重点を置きすぎていて、実際には肌の本来の機能(バリア機能や自己修復力)を“覆い隠してしまっている”状態。
- そのような製品を使い続けることで、肌は「守られっぱなし」になり、自力で調整・回復する力を発揮する機会を失ってしまう。
- そして、その“蓋”を外した(＝過剰な保湿ケアをやめた)途端、肌が本来の力を取り戻そうと動き出す。
- その過程で、今まで抑えられていたトラブル(乾燥、赤み、かゆみなど)が一時的に表面化する。
- つまり、それは「悪化」ではなく「回復のための通過点」であり、肌が本来の健やかさを取り戻すためのプロセス。

この視点は、現在のスキンケア市場—特に「低刺激＝正義」「保湿＝万能」とされがちな製品設計やマーケティング—に対する根本的な問いかけになります。

### ●この視点が突きつける問い:

- ① 「本当に肌のためになっているのか？」
- ② 「“優しさ”や“潤い”の名のもとに、肌の力を奪っていないか？」
- ③ 「症状を抑えることが、肌健康をつくることなのか？」

### ●なぜ「根本的な問いかけ」なのか？

#### ① “低刺激＝正義”という前提への疑問

- 多くの製品は「刺激がないこと」を最優先に設計されており、それが「肌に良い」「安全である」という価値観と直結している。
- しかし、刺激を避けることが肌の健康を守るとは限らない。本来、肌には刺激に適応し、回復する力がある。
- 刺激をゼロにすることが、かえって肌の回復力や防御力を弱める可能性がある。

#### ② “保湿＝万能”という神話への挑戦

- 保湿は「乾燥＝悪」「潤い＝善」という単純な構図で語られがち。
- しかし、過剰な保湿は肌の水分調整機能や脂質産生能力を鈍らせることがある。
- 肌が本来持つ「自分で潤う力」を奪ってしまう可能性がある。

#### ③ “症状＝悪化”という誤解の再定義

- 保湿をやめて肌トラブルが出ると、「やっぱり保湿しないとダメ」と思われがち。
- でもそれは、肌が自力で立ち上がろうとしている証拠かもしれない。
- 一時的な不調は「回復のプロセス」であり、「悪化」ではない。

This insight was developed in collaboration with an AI assistant, based on the latest scientific evidence and guided by a strong commitment to ethical integrity and public benefit. (Created August 18, 2025)

## Stopped Moisturizing and Your Skin Got Worse?

### That Might Be the Beginning of Recovery.

What you're seeing—those skin symptoms—aren't signs of new damage. They're simply what was hidden beneath the "lid" of excessive moisturizing. In other words, the symptoms are surfacing now because the skin is finally being allowed to function on its own.

This perspective strikes at the very core of how most skincare products on the market are designed and marketed today.

#### Key Points:

- Many skincare products focus too heavily on "protecting the skin" and "preventing irritation," which ends up suppressing the skin's natural functions—like barrier repair and self-regulation.
- When these products are used continuously, the skin remains in a passive, overprotected state, losing the opportunity to activate its own healing and adaptive mechanisms.
- Once that "lid" is removed—i.e., when excessive moisturizing is stopped—the skin begins to reawaken and restore its natural strength.
- During this process, previously suppressed issues (dryness, redness, itchiness, etc.) may temporarily surface.
- These symptoms are not signs of deterioration, but rather part of a **transitional recovery phase**—a necessary step toward true skin health.

### This Perspective Challenges the Foundations of Today's Skincare Industry:

#### Especially the widespread assumptions that:

- "Low-irritation = inherently good"
- "Moisturizing = universally beneficial"

### The Questions This Perspective Raises:

1. Is this really helping the skin—or just masking its needs?
2. Are we weakening the skin's natural resilience in the name of "gentleness" and "hydration"?
3. Is suppressing symptoms the same as building long-term skin health?

### Why This Is a Fundamental Challenge:

1. Questioning the "Low-Irritation = Good" Paradigm
  - Most products are designed to minimize any sensation or reaction, equating that with safety and benefit.
  - But avoiding all stimulation doesn't necessarily support skin health. The skin is biologically equipped to adapt, respond, and recover.
  - Eliminating all stimulation may actually weaken the skin's ability to defend and repair itself.
2. Challenging the Myth of "Moisturizing = Cure-All"
  - Moisturizing is often framed as a simple binary: dryness is bad, moisture is good.
  - Yet excessive moisturizing can dull the skin's own water regulation and lipid production.
  - In doing so, it may undermine the skin's ability to hydrate itself naturally.
3. Redefining the Meaning of Symptoms
  - When people stop moisturizing and experience skin issues, they often assume it's proof that moisturizing was necessary.
  - But those symptoms may actually be signs that the skin is reactivating—trying to regain its autonomy.
  - Temporary discomfort is not deterioration; it's part of the healing process.