

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)

## パックの後にクリーム -よくある習慣、でも本当に肌のため？-

●狙い：  
もっちりとした潤いを長時間キープするための“効果的な”方法。

●でも実際は：  
皮膚科学やホメオスタシス(生体の自己調整機能)の観点から見ると、短期的には快適でも、長期的には肌の健やかさを損なう可能性があります。

●恒常性の定義とターンオーバーとの関係性：  
人間の肌は本来、外的環境に応じて自律的に調整・修復する力(=恒常性／ホメオスタシス)を備えています。この恒常性の中心にあるのがターンオーバー機能であり、以下のような複合的な生理プロセスによって支えられています。

- 酸性物質(遊離脂肪酸・ウロカニン酸・NHE1、不飽和脂肪酸・乳酸など)を産生し、弱酸性の皮膚表面環境を形成・維持し、ターンオーバー促進や皮膚常在菌のバランスを保つ
- 脂質合成(アシルセラミド、セラミド、コレステロール、脂肪酸など)し、バリア機能のあるバリアの形成・維持
- 天然保湿因子(NMF)を生成し、角質細胞内に水分を保持し、肌に柔軟性と保湿性を支え、NMF は若々しい肌に不可欠(例:アミノ酸、ピロリドンカルボン酸など)
- 免疫応答を調整し、外部からの病原体や刺激に対して適切に反応し、感染症や炎症から肌を守る

これらの機能はすべて、肌が“自ら健やかさを維持する力”の一部であり、過剰な外的介入によって損なわれることもあります。

しかし、シートマスク+クリームのような「外から与えて閉じ込める」ケアを繰り返すことで、これらの自活性が抑制されてしまう可能性があります。

●短期的な効果 vs. 長期的な懸念：

| 項目  | 短期的なメリット    | 長期的なリスク        |
|-----|-------------|----------------|
| 保湿  | 即時のふっくら感    | 水分調整機能の低下      |
| 快適さ | しっとり・落ち着く感覚 | 外部保湿への依存       |
| 見た目 | ツヤ・“ガラス肌”   | バリア脆弱化・乾燥の再発   |
| 機能  | 受動的な保護      | 脂質合成や修復シグナルの抑制 |

●本質的な気づき：  
「ケアしているつもり」が、実は弱った肌機能の代行になっているかもしれません。その結果、肌は自力で整える力を失い、外部ケアに依存するサイクルに陥ります。

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)

## “Sheet Mask Followed by Cream”

— A Common Routine, But Is It Truly Beneficial for Your Skin?

**The Intended Purpose:**

To maintain a soft, plump, and hydrated complexion for extended periods—widely considered an “effective” skincare method.

**But in Reality:**

From the standpoint of dermatological science and skin homeostasis (the body’s self-regulating mechanisms), this approach may offer short-term comfort but could compromise long-term skin health.

**Skin Homeostasis and the Role of Turnover:**

Human skin is inherently equipped with the ability to adapt, repair, and regulate itself in response to external conditions—this is known as **homeostasis**.

At the core of this system lies the **turnover process**, supported by the following physiological mechanisms:

- 1. **Production of acidic substances**  
(e.g., free fatty acids, urocanic acid, NHE1, unsaturated fatty acids, lactic acid)  
→ Maintains a mildly acidic surface environment, promotes turnover, and regulates the balance of skin microbiota.
- 2. **Lipid synthesis**  
(e.g., acylceramides, ceramides, cholesterol, fatty acids)  
→ Builds and maintains a functional barrier structure in the stratum corneum.
- 3. **Generation of Natural Moisturizing Factors (NMFs)**  
(e.g., amino acids, pyrrolidone carboxylic acid)  
→ Retains moisture within corneocytes, supporting skin flexibility and hydration—NMFs are essential for youthful-looking skin.
- 4. **Immune response regulation**  
→ Enables appropriate reactions to external pathogens and irritants, protecting against infection and inflammation.

These functions are all part of the skin’s **intrinsic ability to maintain health**—and they can be disrupted by excessive external intervention.

**The Risk of Over-Care:**

Repeated use of routines like sheet masks followed by occlusive creams—designed to “deliver and seal in” moisture—may suppress the skin’s natural activity and self-regulation.

**Short-Term Effects vs. Long-Term Risks:**

| Aspect     | Short-Term Benefit        | Long-Term Concern                          |
|------------|---------------------------|--|
| Hydration  | Immediate plumpness       | Impaired water regulation                  |
| Comfort    | Soft, soothing sensation  | Dependency on external moisturization      |
| Appearance | Glossy, “glass skin” look | Fragile barrier, rebound dryness           |
| Function   | Passive protection        | Suppressed lipid synthesis and repair cues |

**Core Insight:**

What feels like “care” may actually be **compensating for weakened skin function**. Over time, the skin may lose its ability to self-regulate, leading to a cycle of dependency on external products.