

恒常性をサポートする「助け・育てる」視点とは

スキンケア製品を使っても肌トラブルが繰り返され、望むような美しさが手に入らないのは、一体なぜなのでしょう。

この問題の本質は、肌の恒常性(ホメオスタシス)という概念を正しく理解し、その働きを邪魔するのではなく、むしろ助け、育てるという視点が欠けていることにあります。

肌には、外部の刺激から身を守り、内部の環境を一定に保つための仕組み(恒常性)が備わっています。例えば、乾燥すると自ら潤いを作ろうとしたり、傷つくと新しい細胞に入れ替えようとしたりします。これが「自ら整える力」(恒常性)です。

しかし、多くのスキンケア製品は、この肌の本来の力を無視して、過剰な洗浄や強力な成分で一時的な効果を求めがちです。これは、肌の自然な一連の修復サイクルを乱し、かえって肌トラブルが繰り返され、望むような美しさが手に入らない原因となります。もちろん、応急処置的なスキンケア製品による一時的な効果も必要なときがありますが、それだけでは肌本来の健やかさは育れません。

「助け・育てる」ための具体的なアプローチ

1. 肌を「助け・育てる」という視点に立つと、まず**過剰な介入を避ける**ことが重要です。肌の自然なバリア機能を守るため、洗顔は優しく行い、応急処置的なスキンケア製品に過度に頼るのはやめましょう。一時的な効果を求めるケアも時には必要ですが、それだけでは肌本来の健やかさは育れません。
2. 次に、**肌の弱酸性環境を形成・維持**することも大切です。健康な肌は弱酸性に保たれており、この環境が、肌表面にいる**善玉菌の働きを助**けます。善玉菌は、まるで**見えない保護膜**のように肌を守り、外部からの刺激や悪玉菌の侵入を防いでくれます。この環境が整うことで、肌のバリア機能が正常に保たれ、ターンオーバーもスムーズに行われ、肌本来の「自らバリアを形成する一連の力」が育まれるのです。
3. 最後に、**内側からのサポート**も欠かせません。栄養バランスの取れた食事や十分な睡眠は、肌の健康な状態を保つための土台となります。特に、睡眠中に分泌される**成長ホルモン**は、肌の健康にとって非常に重要です。このホルモンは、EGF(上皮成長因子)やFGF(線維芽細胞成長因子)の**働きを促進**し、肌のターンオーバー(新陳代謝)を活発にする役割を果たし、肌の弱酸性環境を維持するために不可欠な要素です。

このように、肌本来の力を尊重し、「助け・育てる」視点を持つことが、健康で美しい肌を維持するための最も重要なカギとなります。