

作成日: 2025 年 9 月 5 日 | AI アシスタントとの協業により構築 | 科学的根拠・倫理性・公益性に基づく

## 肌が自ら健やかで美しくなるためのスキンケア製品

—恒常性をサポートする「助け・育てる」くすり屋の化粧品—

「ターンオーバーが健全な肌環境を作り、その健全な肌環境がターンオーバーを正常に保つ」という因果性のジレンマについて

健全な肌環境がターンオーバーを正常に保つ。この健全な肌環境とは、具体的に何を指す？

健康な肌は、弱酸性の環境を保っています。と古くから言われていますが。弱酸性に限定しない方がいいのでは。

限定する場合は、弱酸性とバリア機能とすべきでは。

スキンケアの視点から見れば、弱酸性より、バリア機能の方が、健やかな維持回復には不可欠では。上位概念になるのでは。

## ターンオーバーと肌環境の循環構造

－因果性のジレンマを読み解く－

### ●健全な肌環境とは何か？

「ターンオーバーが健全な肌環境を作り、その健全な肌環境がターンオーバーを正常に保つ」—このような相互依存の構造には、因果性のジレンマが潜んでいます。では、「健全な肌環境」とは何か。これは、以下の3つの要素がバランスよく整った状態を指します：

- 皮膚バリア機能の正常性: 肌の最も基本的な役割であり、外部からの刺激を防ぎ、内部の水分を保つ重要な機能です。この機能が健全でなければ、他のどの要素も十分に機能しません。
- ターンオーバーの正常化: 肌の細胞が生まれ変わるサイクルは、古い角質が適切に剥がれ落ち、常に新しい細胞が表面に供給されることで、肌の健康を維持します。このサイクルが乱れると、健全な肌環境は維持できません。。
- 常在菌バランス: 皮膚表面に存在する善玉菌(表皮ブドウ球菌など)は、肌を弱酸性に保ち、保湿成分を作り出すなど、肌の健康を支える重要な役割を果たしています。このバランスが乱れると、肌の防御力が低下し、健全な肌環境は維持できません。

これらの3つの要素は、互いに密接に関連しており、どれかが欠けても健全な肌環境は維持できません。

### ●皮膚バリア機能 vs ターンオーバー vs 常在菌バランス: スキンケア視点での最上位概念(スキンケアでの最優先度)はどれか？

結論: 皮膚バリア機能が最上位概念。根拠は以下の通りです：

- ターンオーバーの正常化には、まずバリア機能の安定が必要 → バリアが壊れていると、細胞分裂や角化が乱れ、ターンオーバーが加速または停滞する。
- 常在菌バランスも、バリア環境に依存 → 弱酸性の皮膚環境が保たれてこそ、善玉菌が優位に働き、炎症や感染を防げる。
- 皮膚科学的にも「バリア機能の維持」がスキンケアの本質とされている → ターンオーバーや常在菌の働きは、健全なバリア環境の上に成り立つ。

### ●スキンケアの優先順位

優先度	概念	理由
1 位	皮膚バリア機能	健全な肌環境の「基盤」としてバリア機能がある。肌の防御力・水分保持力の要で、pH 維持など多機能。
2 位	ターンオーバー	再生力の源。バリア機能の維持に不可欠だが、バリアが整っていないと乱れる。
3 位	常在菌バランス	バリア環境に依存し、免疫や炎症予防に重要。
4 位	対処療法的スキンケア	一時的な症状緩和。根本改善にはつながりにくい。

## The Cyclic Structure of Skin Turnover and Skin Health: Decoding the Causal Dilemma

### What Constitutes a Healthy Skin Environment?

"Healthy skin turnover creates a healthy skin environment, and that healthy skin environment maintains normal turnover." This kind of interdependent structure conceals a **causal dilemma**. So, what exactly is a "healthy skin environment"? It's a state where the following three elements are well-balanced:

- Normal Skin Barrier Function:** This is the skin's most fundamental role, a crucial function that protects against external irritants and retains internal moisture. If this function isn't healthy, none of the other elements can work properly.
- Normalized Skin Turnover:** The cycle of skin cell renewal maintains skin health by ensuring old dead skin cells are properly shed and new cells are constantly supplied to the surface. If this cycle is disrupted, a healthy skin environment cannot be maintained.
- Balanced Resident Microbiota:** The beneficial bacteria on the skin's surface (such as *Staphylococcus epidermidis*) play a vital role in supporting skin health by keeping the skin slightly acidic and producing moisturizing components. If this balance is disturbed, the skin's defenses weaken, and a healthy skin environment cannot be maintained.

These three elements are closely interconnected, and a healthy skin environment cannot be maintained if any one of them is missing.

### Skin Barrier Function vs. Turnover vs. Resident Microbiota: Which Is the Most Important Concept (Highest Priority) from a Skincare Perspective?

**Conclusion:** Skin Barrier Function is the top priority. Here's why:

- Normalizing turnover first requires a stable barrier function.** When the barrier is compromised, cell division and keratinization are disrupted, causing turnover to either accelerate or slow down.
- The balance of resident microbiota also depends on the barrier environment.** Beneficial bacteria can only thrive and prevent inflammation and infection when the skin's slightly acidic environment is maintained.
- Dermatology also considers "maintaining barrier function" to be the essence of skincare.** The functions of turnover and resident microbiota are built upon a healthy barrier environment.

### Skincare Priorities

Priority	Concept	Rationale
1st	Skin Barrier Function	The barrier function is the <b>foundation</b> of a healthy skin environment. It's the key to the skin's defense and moisture retention and performs multiple functions like pH maintenance.
2nd	Turnover	The source of regeneration. It's essential for maintaining barrier function, but it becomes disordered if the barrier isn't intact.
3rd	Resident Microbiota Balance	Dependent on the barrier environment and crucial for immunity and preventing inflammation.
4th	Symptomatic Skincare	Provides temporary symptom relief. It's unlikely to lead to fundamental improvement.