

望む結果(肌トラブル改善・美肌・美容)を得るために

●スキんケアの優先順位(生物学的な観点: 私たちの肌が本来持っている、生き物としての機能や仕組みに基づいた考え方から見ても適切)

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	対処療法的スキんケア	一時的な症状緩和。根本改善にはつながりにくい。

もしあなたがスキんケア製品を選ぶなら、「バリア機能を守る・補う」ことを最優先にすると、結果的にターンオーバーも常在菌も整っていき、望む結果(肌トラブル改善・美肌・美容)が得られます。

たとえば、リノール酸・ビタミン E・弱酸性・界面活性剤フリーなどがキーワードになります。

●因果性のジレンマ: 鶏が先か卵が先か？  
「ターンオーバーが健全な肌環境を作り、その健全な肌がターンオーバーを正常に保つ」という循環構造は、確かにジレンマを孕んでいます。

しかし、皮膚科学的にはこの循環を断ち切る起点として「バリア機能の回復」が最も現実的な介入点とされています。ターンオーバーを直接操作することは難しいですが、バリア機能を整えることで間接的にターンオーバーを正常化できるのです。

●補足視点: なぜ対処療法的スキんケアは下位なのか？  
対処療法的スキんケアは「結果」にアプローチするが、「原因」には触れない。一時的な改善は得られても、根本的な肌質改善にはつながらない。長期的には、皮膚バリアやターンオーバーを整える方が持続的な美肌につながる。

もし「対処療法的スキんケア」を使うなら、それは「応急処置」として位置づけ、根本ケアと併用することが理想的です。

たとえば、乾燥を抑える保湿や炎症を抑える低刺激ケアやステロイドや抗菌剤も、皮膚バリアの回復をサポートする、例えば、「リノール酸・ビタミン E 含有の弱酸性ナノエマルジョン(ノン合成界面活性剤)」をセットで使用することで、望む結果(肌トラブル改善・美肌・美容)が得られます。

## To Achieve Desired Outcomes (Improved Skin Troubles, Beautiful Skin, Skincare)

**Skincare Priorities (Appropriate from a biological perspective: a viewpoint based on the inherent functions and mechanisms of our skin as a living organism)**

Priority	Concept	Reason
1st	<b>Skin Barrier Function</b>	The <b>foundation</b> of a healthy skin environment. It's the core of the skin's defense and moisture retention, with multiple functions like maintaining pH.
2nd	<b>Turnover</b>	The source of skin's regenerative power. Essential for maintaining the barrier, but gets disrupted when the barrier is compromised.
3rd	<b>Commensal Bacteria Balance</b>	Dependent on the barrier environment and crucial for immunity and preventing inflammation.
4th	<b>Symptomatic Skincare</b>	Provides temporary symptom relief but doesn't lead to fundamental improvement.

If you were to choose skincare products, prioritizing "protecting and supplementing the barrier function" will, as a result, help regulate turnover and commensal bacteria, leading to your desired outcomes (improved skin troubles, beautiful skin, and overall beauty).

For example, keywords would include **linoleic acid, vitamin E, slightly acidic pH, and being surfactant-free.**

### The Causal Dilemma: Which Came First, the Chicken or the Egg?

The cyclical structure where "healthy skin turnover creates a healthy skin environment, and that healthy skin environment maintains normal turnover" certainly presents a dilemma.

However, from a dermatological standpoint, **recovering the barrier function** is considered the most realistic starting point to break this cycle. While directly manipulating turnover is difficult, you can normalize it indirectly by restoring the barrier function.

### A Supplemental View: Why is Symptomatic Skincare a Lower Priority?

Symptomatic skincare addresses the "result" but not the "cause." While it may offer temporary improvement, it doesn't lead to a fundamental change in skin quality. In the long run, focusing on the skin barrier and turnover leads to more lasting beautiful skin.

If you do use "symptomatic skincare," it should be positioned as "first aid" and ideally used in conjunction with foundational care.

For example, using a moisturizing cream to combat dryness or a low-irritant cream, steroids, or antibacterial agents to reduce inflammation, in combination with a product that supports barrier recovery—such as a **"slightly acidic nano-emulsion containing linoleic acid and vitamin E (without synthetic surfactants)"**—can help you achieve your desired outcomes.