

肌トラブルは、肌の内側からのメッセージ？

「肌トラブルは、肌の内側からのメッセージです」と言われても、「何のこっちゃ、意味不明？」と思うかもしれません。でもこれ、実はちゃんとした皮膚科学に基づいた話なのです。

●肌の奥で何が起きているの？

たとえば、肌の乾燥は、単に「水分が足りない」という表面的な問題ではありません。それは、肌が自らのバランス(恒常性)を保とうと頑張っているのに、それがうまくいっていないという SOS サインなのです。

具体的に言うと、肌が水分を適切に保持しようとする力や、肌本来の健やかさを保つ力が低下しているため、表面に「乾燥」という形で症状が現れています。肌の奥で、健やかさを保つ力が弱くなっているからこそ、表面に「乾燥」として SOS サインが出ているのです。ですから、SOS サインとしての「乾燥」という目印を保湿して消してもどうですかね。

●表面だけ見ているだけでは解決しない

「乾燥は、単に保湿が足りないのではなく、肌本来の力が低下しているサインである」。この視点を持たないと、いくら「乾燥」という目印を保湿しても根本的な改善は難しいでしょう。目に見える乾燥した部分だけに気を取られてしまうと、本当に効果のあるスキンケア方法や、自分に合ったアイテムを見つけることはできません。

「乾燥は、単に保湿が足りないのではなく、肌本来の力が低下しているサインである」。まずは、この視点を早いうちから身につけて、肌が送っている『メッセージ』に耳を傾けることから始めましょう。

「乾燥＝保湿不足」ではなく、「乾燥＝肌本来の健やかさを保つ力が低下している」という視点が不可欠です。

●まとめ

肌トラブルは、肌本来の健やかさを保つ力が低下しているという“内側からのメッセージ”であり、単なる表面的な症状ではない。

Skin Troubles: An Internal Message from Your Skin?

You might hear someone say, "Skin troubles are an internal message from your skin," and think, "What on earth does that mean?" But this idea is actually based on solid dermatological science.

What's happening beneath the surface?

For example, dry skin isn't just a simple surface issue of "not enough moisture." It's an SOS signal from your skin, which is struggling to maintain its own balance—its **homeostasis**.

Specifically, the skin's ability to properly hold moisture and maintain its natural health is weakening, which is why "dryness" appears on the surface as a symptom. When the power to stay healthy weakens deep within your skin, it sends out "dryness" as an SOS. So what happens if you just try to cover up this "dryness" with moisturizer?

You can't solve it by only looking at the surface.

If you don't have this perspective—that "dryness is a sign of weakened skin health, not just a lack of moisture"—it will be difficult to find a lasting solution. When you only focus on the visible, dry areas, you can't find the truly effective skincare methods or products that are right for you.

"Dryness is a sign of weakened skin health, not just a lack of moisture." It's crucial to learn this perspective early on and start listening to the "messages" your skin is sending you.

In Summary

Skin troubles are an **"internal message"** that your skin's natural ability to maintain its health is declining; they are not just simple surface symptoms.

*Date Created: September 19, 2025 | Developed in collaboration with an AI Assistant |
Based on scientific evidence, ethics, and public benefit.*