

肌のトラブルを深く理解し、 スキンケアを選ぶための 皮膚科学ガイド

分類にあるニキビ・炎症タイプ、乾燥・質感タイプ、色素沈着・色ムラタイプ、皮脂・毛穴タイプ、エイジングタイプ、その他など、ほとんど全ての肌トラブルは、突き詰めれば表皮の恒常性を構成する力：

- 肌のバリア力
- 生まれ変わる力
- 弱酸性を保つ力

のいずれかが欠けていることに起因する。なお、表皮の恒常性の中核は「バリア力」。

※エイジングタイプの場合は、表皮の恒常性の乱れが、真皮の恒常性「ハリを作る力」の老化を加速させる。

恒常性の中核は「バリア力」

肌の恒常性を構成する主要な力は、「肌のバリア力」「生まれ変わる力」「弱酸性を保つ力」の3つです。その中でも最も中核となるのは「肌のバリア力」。

バリア力が中核である理由：

1. 最前線の防御システムであるバリア力：物理的・化学的防御の二重構造で構成。物理的防御を担う角質層は、乾燥、紫外線、細菌といった外部の有害な刺激が体内に侵入するのを防ぐシステム。これがないと、肌は常に炎症やダメージにさらされる。また、弱酸性を保つ力は、この防御システムを構成する重要な化学的防御として機能する。
2. 他の力の土台：バリア力が低下すると、肌は炎症や乾燥を起こし、それに伴ってターンオーバー（生まれ変わる力）自体が乱れる。

つまり、「バリア力」は肌の恒常性を維持する目的であり、「生まれ変わる力」は、その強固なバリアを常に作り直し、維持するための重要なメカニズムである、と捉えるのが最も正確です。

したがって、スキンケアにとっての中核も、肌を健やかに保つための中核も、「肌のバリア力」であると言うのが最も理にかなっています。スキンケアは「肌の恒常性」をサポートするためにある。

タイプ別分類

1. **ニキビ・炎症タイプ**
 - 大人ニキビ(1)
 - 思春期ニキビ(2)
 - 白ニキビ(3)
 - ブツブツ(隆起した角質)(4)
 - ニキビ跡「クレーター」(5)
2. **乾燥・質感タイプ**
 - 乾燥(6)
 - 乾燥小じわ(7)
 - インナードライ(8)
 - 肌理(9)
 - 毛穴の開き(10)
 - 混合肌(11)
3. **色素沈着・色ムラタイプ**
 - 肝斑(12)
 - クマ(13)
 - くすみ(14)
 - シミ(15)
 - ソバカス(16)
 - ニキビ跡「色素沈着」(17)
4. **敏感・赤みタイプ**
 - アトピー(18)
 - かゆみ(19)
 - 赤ら顔(20)
 - 湿疹(21)
 - 敏感肌(22)
 - 肌荒れ(カブレ)(23)
5. **皮脂・毛穴タイプ**
 - 脂性肌(24)
 - 毛穴黒ずみ(25)
 - テカリ(26)
 - 化粧崩れ(27)
6. **エイジングタイプ**
 - たるみ(28)
 - シワ(29)
7. **その他**
 - 化粧のノリが悪い(30)
 - 肌の不調(31)
 - イボ・ホクロ(32)
 - スキンケア不要？(33)



肌トラブルは、肌の内側か
らのメッセージって
知っていた？

表面だけじゃ、ほんとうの
ケアはできないよ。

え、大人ニキビって毛穴の詰まりのせいだけじゃないの？

実はそれ、肌の内側からの SOS サイン。肌はいつも、バリアを作り自分を守ろうとする。でもその力が弱まると、角化異常を起こし毛穴を塞ぎ、毛穴に溜まった過剰分泌の皮脂をエサにアクネ菌が増えて、「ニキビ」として現れる。

肌の奥で起きているトラブルの根本原因

溜まった過剰な皮脂をエサにアクネ菌が増えるということは、肌の健やかさを保つ力がうまく働いていない状態。つまり、肌のバリア力や生まれ変わる力や弱酸性を保つ力がうまく働かなくなって、「肌の元気」（恒常性）がなくなっているってこと。

表面だけじゃ、また繰り返す

ニキビケアで一時的に落ち着いても、肌の“本当の声”を無視していたら、また同じトラブルが起きるよ。

まずは、肌の内側からの声に気づこう

「ニキビ＝皮脂分泌過剰や角化異常が起きている。どうして？」っていう皮膚科学の視点が大事。見た目じゃなく、肌の声に聞か傾けることが、ほんとうの大人ニキビスキンケアの始まりだよ。

え、思春期ニキビって毛穴の詰まりの せいだけじゃないの？

実はそれ、肌の内側からの SOS サイン。肌はいつも、バリアを作り自分を守ろうとする。でもホルモンバランスの乱れからその力が弱まると、角化異常を起こし毛穴を塞ぎ、毛穴に溜まった過剰分泌の皮脂をエサにアクネ菌が増えて、「ニキビ」として現れる。

肌の奥で起きているトラブルの根本原因

思春期や不規則な生活やストレスでホルモンバランス乱れや、間違った洗顔方法が、角化異常を起こし毛穴を塞ぐ。毛穴に溜まった皮脂をエサにアクネ菌が増えて、肌の健やかさを保つ力がうまく働いていない状態。つまり、肌のバリア力や生まれ変わる力や弱酸性を保つ力がうまく働かなくなって、「肌の元気」（恒常性）がなくなっているってこと。

表面だけじゃ、また繰り返す

ニキビケアで一時的に落ち着いても、肌の“本当の声”を無視していたら、また同じトラブルが起きるよ。

まずは、肌の内側からの声に気づこう

「ニキビ＝皮脂分泌過剰や角化異常が起きている。どうして？」っていう皮膚科学の視点が大事。見た目じゃなく、肌の声に聞かせることが、ほんとうの思春期ニキビスキンケアの始まりだよ。

え、白ニキビって毛穴詰まりのせいだけじゃないの？

実はそれ、肌の内側からの SOS サイン。肌はいつも、バリアを作り自分を守ろうとする。でもその力が弱まると、古い角質が残り毛穴を塞ぎ、その結果、皮脂が毛穴に詰まって、「白ニキビ」として現れる。

肌の奥で起きているトラブルの根本原因
皮脂の分泌をコントロールする力と、毛穴塞ぎや詰まりを防ぐ力がうまく働いていない状態。つまり、肌のバリア力や生まれ変わる力や弱酸性を保つ力がうまく働かなくなって、「肌の元気」（恒常性）がなくなっているってこと。

表面だけじゃ、また繰り返す
白ニキビケアで一時的に治っても、肌の“本当の声”を無視していたら、また同じトラブルが起きるよ。

まずは、肌の内側からの声に気づこう
「白ニキビ＝皮脂分泌過剰や角化異常が起きている。どうして？」っていう皮膚科学の視点が大事。
見た目じゃなく、肌の声に耳を傾けることが、本当の白ニキビケアの始まりだよ。

え、ブツブツって摩擦のせいだけじゃないの？

実はそれ、肌の内側からの SOS サイン。肌はいつも、バリアを作り自分を守ろうとする。でもその力が弱まると、古い角質が過剰に作られ・残って、「ブツブツ」として現れる。

肌の奥で起きているトラブルの根本原因

角質が硬く分厚くなり、肌の表面に盛り上がって見えるのは、角質を作る力と剥がれ落ちる力がうまく働いていない状態。つまり、肌のバリア力や生まれ変わる力や弱酸性を保つ力がうまく働かなくなって、「肌の元気」（恒常性）がなくなっているってこと。

表面だけじゃ、また繰り返す

角質ケアで一時的にツルツルになっても、肌の“本当の声”を無視していたら、また同じトラブルが起きるよ。

まずは、肌の内側からの声に気づこう

「ブツブツ＝角質を作る・剥がれ落ちる力のバランスが悪い。どうして？」っていう皮膚科学の視点が大事。

見た目じゃなく、肌の声に耳を傾けることが、本当のブツブツスキンケアの始まりだよ。

え、ニキビ跡（クレーター）って炎症 のせいだけじゃないの？

実はそれ、肌の内側からの SOS サイン。肌はいつも、バリアを作り自分を守ろうとする。でもその力が弱まると、ニキビによる重度の炎症が真皮層まで達し、その修復を担うコラーゲンなどの組織が破壊され、肌は元の平らな状態に戻れず、「クレーター」として現れる。

肌の奥で起きているトラブルの根本原因

強力な炎症により、肌の奥深くにある細胞の再生力や修復力が機能不全に陥った状態です。つまり、肌のバリア力や生まれ変わる力や弱酸性を保つ力、組織を再構築する力といった恒常性がうまく働かなくなり、「肌の元気」（自己修復力）が決定的に失われたこと。

表面だけじゃ、また繰り返す

ニキビ跡ケアで一時的に肌表面を整えても、肌の“本当の声”を無視していたら、また同じトラブルが起きるよ。

まずは、肌の内側からの声に気づこう

「ニキビ跡（クレーター）＝重度の炎症によって真皮層の組織が破壊され、その後の肌の再生力・修復力が機能不全に陥った状態。どうして？」という皮膚科学の視点が大事。

見た目じゃなく、肌の声に聞かせることが、ほんとうのニキビ跡クレーターケアの始まりだよ。

え、乾燥ってただの“保湿不足”じゃないの？

実はそれ、肌の内側からの SOS かも。肌はいつも、バリアを作り自分を守ろうとする。でもその力が弱まると、肌の内側から水分が蒸散して、表面に「乾燥」として現れる。

肌の奥で起きているトラブルの根本原因

水分の蒸散を防ぐことができず、肌の健やかさを保つ力がうまく働かない状態。つまり、肌のバリア力や生まれ変わる力や弱酸性を保つ力がうまく働かなくなって、「肌の元気」（恒常性）がなくなっているってこと。

表面だけじゃ、また繰り返す

保湿だけで一時的に乾燥が消えても、肌の“本当の声”を無視していたら、また同じトラブルが起きるよ。

まずは、肌の内側からの声に耳を傾けよう

「乾燥＝肌の防御システムが機能不全に陥っている。どうして？」っていう皮膚科学の視点が大事。見た目じゃなく、肌の声に聞かを傾けることが、ほんとうの乾燥スキンケアの始まりだよ。

え、乾燥小じわって乾燥のせいだけじゃないの？

実はそれ、肌の内側からの SOS サイン。肌はいつも、バリアを作り自分を守ろうとする。でもその力が弱まると、肌の水分を保持する力が弱まり、特に表皮が薄い、目じりや口元に凹凸ができて、「乾燥小じわ」として現れる。

肌の奥で起きているトラブルの根本原因

もともと肌のバリア機能や皮脂腺が弱いなど、肌の恒常性が働きにくい状態にあるため。つまり、肌のバリア力や生まれ変わる力や弱酸性を保つ力がうまく働かなくなって、「肌の元気」（恒常性）がなくなっているってこと。

表面だけじゃ、また繰り返す

シートマスクやクリームで一時的に潤っても、肌の“本当の声”を無視していたら、また同じトラブルが起きるよ。

まずは、肌の内側からの声に気づこう

「乾燥小じわ＝肌のバリア機能や皮脂腺が弱い。どうして？」っていう皮膚科学の視点が大事。見た目じゃなく、肌の声に耳を傾けることが、本当の脂性肌スキンケアの始まりだよ。

え、インナードライって乾燥のせいだけじゃないの？

実はそれ、肌の内側からの SOS サイン。肌はいつも、バリアを作り自分を守ろうとする。でもその力が弱まると、肌の水分が蒸発しやすくなり、肌の内側の乾燥から守ろうとして皮脂が過剰に作られて、「インナードライ肌」として現れる。

肌の奥で起きているトラブルの根本原因

角質水分保持力と、皮脂分泌をコントロールする力がうまく働いていない状態。つまり、つまり、肌のバリア力や生まれ変わる力や弱酸性を保つ力がうまく働かなくなって、「肌の元気」（恒常性）がなくなっているってこと。

表面だけじゃ、また繰り返す

乳液やクリームで一時的に保湿しても、肌の“本当の声”を無視していたら、また同じトラブルが起きるよ。

まずは、肌の内側からの声に気づこう

「インナードライ＝角質水分保持力と皮脂分泌コントロール力のバランスが悪い。どうして？」っていう皮膚科学の視点が大事。

見た目じゃなく、肌の声に耳を傾けることが、本当の脂性肌スキンケアの始まりだよ。

え、キメ（肌理）が粗いって乾燥のせいだけじゃないの？

実はそれ、肌の内側からの SOS サイン。肌はいつも、バリアを作り自分を守ろうとする。でもその力が弱まると、肌のバリア機能が低下し、角質細胞の規則正しい並びが乱れると、水分が失われて、メイクがうまく密着せず、「キメが粗い」として現れる。

肌の奥で起きているトラブルの根本原因

肌のバリア機能が低下し、角質細胞の規則正しい並びが乱れ、肌の健やかさを保つ力がうまく働いていない状態。つまり、肌のバリア力や生まれ変わる力や弱酸性を保つ力がうまく働かなくなって、「肌の元気」（恒常性）がなくなっているってこと。

表面だけじゃ、また繰り返す

一時的に滑らかにする化粧品を使っても、肌の“本当の声”を無視していたら、また同じトラブルが起きるよ。

まずは、肌の内側からの声に気づこう

「キメが粗い＝バリア機能が低下し、角質の並びが乱れている。どうして？」っていう皮膚科学の視点が大事。

見た目だけじゃなく、肌の声に耳を傾けることが、本当のキメが粗いケアの始まりだよ。

え、毛穴の開きって皮脂だけのせいじゃないの？

実はそれ、肌の内側からの SOS かも。肌はいつも、バリアを作り自分を守ろうとする。でもその力が弱まると、毛穴まわりの組織がゆるみ、重力に負けて下に引っ張られ、「毛穴の開き」として現れる。

肌の奥で起きているトラブルの根本原因

肌のバリア力や生まれ変わる力、コラーゲンやエラスチンといった弾力繊維を生み出す力がうまく働かず、肌の健やかさを保つ力がうまく働かない状態。つまり、肌のバリア力や生まれ変わる力や弱酸性を保つ力、ハリ弾力を作る力がうまく働かなくなって、「肌の元気」（恒常性）がなくなっているってこと。

表面だけじゃ、また繰り返す

毛穴ケアで一時的に引き締まっても、肌の“本当の声”を無視していたら、また同じトラブルが起きるよ。

まずは、肌の内側からの声に耳を傾けよう

「毛穴の開き＝コラーゲンやエラスチンといった弾力繊維を生み出す力が上手く働かない。どうして？」

っていう皮膚科学の視点が大事。

見た目じゃなく、肌の声に聞かせることが、ほんとうの毛穴開きケアの始まりだよ。

え、混合肌って乾燥とテカリのせいだけじゃないの？

実はそれ、肌の内側からの SOS サイン。肌はいつも、バリアを作り自分を守ろうとする。でもその力が弱まると、肌の部位によって角質水分保持量が偏り、U ゾーンでは乾燥し、T ゾーンでは乾燥から守ろうと皮脂が過剰に作られて、「混合肌」として現れる。

肌の奥で起きているトラブルの根本原因

角質水分保持力と、皮脂分泌コントロール力が部位によってうまく働いていない状態。つまり、つまり、肌のバリア力や生まれ変わる力や弱酸性を保つ力がうまく働かなくなって、「肌の元気」（恒常性）がなくなっているってこと。

表面だけじゃ、また繰り返す

部位別にケアを変えても、肌の“本当の声”を無視していたら、また同じトラブルが起きるよ。

まずは、肌の内側からの声に気づこう

「混合肌＝部位によって角質水分保持力と皮脂分泌コントロール力のバランスが悪い。どうして？」っていう皮膚科学の視点が大事。

見た目じゃなく、肌の声に耳を傾けることが、本当の脂性肌スキンケアの始まりだよ。

え、肝斑って肌への摩擦・刺激のせい だけじゃないの？

実はそれ、肌の内側からのサイン。肌はいつも、バリアを作り自分を守ろうとする。でもその力が弱まると、外部の刺激（紫外線）よりメラニンが過剰に作られますが、主にホルモンバランスの乱れにメラノサイトが過敏に反応し、メラニンが過剰に作られて「肝斑」として頬骨に沿って左右対称に現れる。

肌の奥で起きているトラブルの根本原因

ホルモンバランスの変動により、メラニンの生成バランスが崩れた状態。つまり、肌のバリア力や生まれ変わる力や弱酸性を保つ力がうまく働かなくなって、「肌の元気」（恒常性）がなくなっているってこと。

表面だけじゃ、また繰り返す

美白ケアで一時的に薄くなっても、肌の“本当の声”を無視していたら、また同じトラブルが起きるよ。

まずは、肌の内側からの声に気づこう

「肝斑＝女性ホルモンバランスの変動。どうして？」っていう皮膚科学の視点が大事。

見た目じゃなく、肌の声に聞かを傾けることが、ほんとうの肝斑スキンケアの始まりだよ。

え、クマって疲れや寝不足のせいだけ じゃないの？

はい、実はそれ、肌の内側からの SOS サイン。肌はいつも、バリアを作り自分を守ろうとする。でもその力が弱まると、角化異常や血行不良、色素沈着、加齢などの要因で、目の下に「色や形状の違うクマ」として現れる。

肌の奥で起きているトラブルの根本原因

肌の代謝や血行、弾力、色素生成のバランスが崩れた状態は、肌の健やかさを保つ力がうまく働いていない状態。つまり、肌のバリア力や生まれ変わる力や弱酸性を保つ力がうまく働かなくなって、「肌の元気」（恒常性）がなくなっているってこと。

表面だけじゃ、また繰り返す

一時的にクマを隠すコンシーラーを使っても、肌の“本当の声”を無視していたら、また同じトラブルが起きるよ。

まずは、肌の内側からの声に気づこう

「クマ＝肌の代謝や血行、弾力、色素生成のバランスが崩れた状態。どうして？」っていう皮膚科学の視点が大事。

見た目だけじゃなく、肌の声に耳を傾けることが、本当のクマケアの始まりだよ。

え、くすみって肌からの SOS かも？

はい、実はそれ、肌の内側からの SOS サイン。肌はいつも、バリアを作り自分を守ろうとする。でもその力が弱まると、古い角質が溜まる異常角化が起こり、透明感が失われてどんよりとくすんで見え、「くすみ」として現れる。

肌の奥で起きているトラブルの根本原因

古い角質が溜まる異常角化は、肌の健やかさを保つ力がうまく働いていない状態。つまり、肌のバリア力や生まれ変わる力や弱酸性を保つ力がうまく働かなくなって、「肌の元気」（恒常性）がなくなっているってこと。

表面だけじゃ、また繰り返す

一時的に明るく見せる化粧品を使っても、肌の“本当の声”を無視していたら、また同じトラブルが起きるよ。

まずは、肌の内側からの声に気づこう

「くすみ＝過角化（古い角質が溜まる異常角化）が起きる。どうして？」っていう皮膚科学の視点が大事。

見た目だけじゃなく、肌の声に耳を傾けることが、本当のくすみケアの始まりだよ。

え、シミって紫外線のせいだけじゃないの？

実はそれ、肌の内側からのサイン。肌はいつも、バリアを作り自分を守ろうとする。でもその力が弱まると、メラニンが過剰に作られ・残って、「シミ」として現れる。

肌の奥で起きているトラブルの根本原因

メラニンが過剰に作られ・残るということは、メラニンを作る力と出す力がうまく働いていない状態。つまり、肌のバリア力や生まれ変わる力や弱酸性を保つ力がうまく働かなくなって、「肌の元気」（恒常性）がなくなっているってこと。

表面だけじゃ、また繰り返す

美白ケアで一時的に薄くなっても、肌の“本当の声”を無視していたら、また同じトラブルが起きるよ。

まずは、肌の内側からの声に気づこう

「シミ＝メラニンを作る・出す力のバランスが悪い。どうして？」っていう皮膚科学の視点が大事。見た目じゃなく、肌の声に聞かを傾けることが、ほんとうのシミスキンケアの始まりだよ。

え、ソバカスって肌への紫外線のせい だけじゃないの？

実はそれ、肌の内側からのサイン。肌はいつも、バリアを作り自分を守ろうとする。でもその力が弱まると、遺伝的にメラニンを作るメラノサイトが活性化しやすい体質のため、紫外線を浴びることでメラニンが過剰に作られて「ソバカス」として現れる。

肌の奥で起きているトラブルの根本原因
遺伝と環境（バリアが壊れ、紫外線を浴びる）の相互作用で、メラニン生成のバランスが崩れている状態。肌が正常な状態を保とうとする力（恒常性：、肌のバリア力や生まれ変わる力や弱酸性を保つ力）が、紫外線という刺激防御に対してうまく働いていない状態。つまり、「肌の元気」（恒常性）がなくなっているってこと。

表面だけじゃ、また繰り返す
美白ケアで一時的に薄くなっても、肌の“本当の声”を無視していたら、また同じトラブルが起きるよ。

まずは、肌の内側からの声に気づこう
「ソバカス＝遺伝と環境の相互作用。どうして？」
っていう皮膚科学の視点が大事。
見た目じゃなく、肌の声に聞かせることが、ほんとうのソバカスキンケアの始まりだよ。

え、ニキビ跡（色素沈着）って、炎症のせいだけじゃないの？

はい、実はそれ、肌の内側からの SOS サイン。肌はいつも、バリアを作り自分を守ろうとする。でもその力が弱まり、ニキビによる強い炎症が起きると、肌は防御反応として過剰にメラニン色素を作り出す。通常はターンオーバーで排出されますが、その力が弱まると、メラニンが肌内部に留まり続け、「ニキビ跡（色素沈着）」として現れる。

肌の奥で起きているトラブルの根本原因

古い角質が溜まる異常角化は、肌の健やかさを保つ力がうまく働いていない状態。つまり、肌のバリア力や生まれ変わる力や弱酸性を保つ力・炎症を抑える力がうまく働かなくなって、「肌の元気」（恒常性）がなくなっているってこと。

表面だけじゃ、また繰り返す

美白化粧品で一時的に跡が薄くなっても、肌の“本当の声”を無視していたら、また同じトラブルが起きるよ。

まずは、肌の内側からの声に気づこう

「ニキビ跡（色素沈着）＝メラニン色素の過剰生成と排出不全。どうして？」っていう皮膚科学の視点が大事。

見た目だけじゃなく、肌の声に耳を傾けることが、本当のニキビ跡（色素沈着）ケアの始まりだよ。

え、アトピーってアレルギーのせいだけじゃないの？

実はそれ、肌の内側からの SOS サイン。肌はいつも、バリアを作り自分を守ろうとする。でもその力が弱まると、外部からの刺激やアレルゲンをブロックする力が弱まり、わずかな刺激にも過剰に反応して、「アトピー」として現れる。

肌の奥で起きているトラブルの根本原因

もともと肌のバリア機能が弱く、外部からの刺激やアレルゲンに過敏になっている状態など、肌の恒常性が働きにくい状態にある。つまり、肌のバリア力や生まれ変わる力や弱酸性を保つ力がうまく働かなくなっていて、「肌の元気」（恒常性）がなくなっているってこと。

表面だけじゃ、また繰り返す

薬で一時的に症状を抑えても、肌の“本当の声”を無視していたら、また同じトラブルが起きるよ。

まずは、肌の内側からの声に気づこう

「アトピー＝肌の防御システムが機能不全に陥っている。どうして？」っていう皮膚科学の視点が大事。見た目だけじゃなく、肌の声に耳を傾けることが、本当のアトピーケアの始まりだよ。

え、かゆみって乾燥・刺激のせいだけ じゃないの？

実はそれ、肌の内側からの SOS サイン。肌はいつも、バリアを作り自分を守ろうとする。でもその力が弱まると、内部からの水分蒸散や外部からの刺激をブロックする力が弱まり、肌乾燥やわずかな刺激にも過剰に反応して、「かゆみ」として現れる。

肌の奥で起きているトラブルの根本原因

もともと肌のバリア機能が弱く、内部からの水分蒸散や外部からの刺激に過敏になっている状態など、肌の恒常性が働きにくい状態にある。つまり、肌のバリア力や生まれ変わる力や弱酸性を保つ力がうまく働かなくなっていて、「肌の元気」（恒常性）がなくなっているってこと。

表面だけじゃ、また繰り返す

薬で一時的に症状を抑えても、肌の“本当の声”を無視していたら、また同じトラブルが起きるよ。

まずは、肌の内側からの声に気づこう

「かゆみ＝肌の防御システムが機能不全に陥っている。どうして？」っていう皮膚科学の視点が大事。見た目だけじゃなく、肌の声に耳を傾けることが、本当のかゆみケアの始まりだよ。

え、赤ら顔って刺激のせいだけじゃないの？

実はそれ、肌の内側からの SOS サイン。肌はいつも、バリアを作り自分を守ろうとする。でもその力が弱まると、外部からの刺激をブロックする力が弱まり、わずかな刺激にも過剰に反応して、顔の毛細血管が拡張し「赤ら顔」として現れる。

肌の奥で起きているトラブルの根本原因

もともと肌のバリア機能が弱く、外部からの刺激に過敏になっている状態など、肌の恒常性が働きにくい状態にある。つまり、肌のバリア力や生まれ変わる力や弱酸性を保つ力がうまく働かなくなって、「肌の元気」（恒常性）がなくなっているってこと。

表面だけじゃ、また繰り返す

薬で一時的に症状を抑えても、肌の“本当の声”を無視していたら、また同じトラブルが起きるよ。

まずは、肌の内側からの声に気づこう

「赤ら顔＝もともと肌（バリア）が弱い。どうして？」っていう皮膚科学の視点が大事。

見た目だけじゃなく、肌の声に耳を傾けることが、本当の赤ら顔ケアの始まりだよ。

え、湿疹って刺激のせいだけじゃないの？

実はそれ、肌の内側からの SOS サイン。肌はいつも、バリアを作り自分を守ろうとする。でもその力が弱まると、外部からの刺激をブロックする力が弱まり、わずかな刺激にも過剰に免疫反応して炎症を起こし、「湿疹」として現れる。

肌の奥で起きているトラブルの根本原因

もともと肌のバリア機能が弱く、外部からの刺激に過敏になって、炎症が起こりやすい状態など、肌の恒常性が働きにくい状態にある。つまり、肌のバリア力や生まれ変わる力や弱酸性を保つ力がうまく働かなくなって、「肌の元気」（恒常性）がなくなっているってこと。

表面だけじゃ、また繰り返す

薬で一時的に症状を抑えても、肌の“本当の声”を無視していたら、また同じトラブルが起きるよ。

まずは、肌の内側からの声に気づこう

「湿疹＝肌の防御システムが機能不全に陥っている。どうして？」っていう皮膚科学の視点が大事。見た目だけじゃなく、肌の声に耳を傾けることが、本当の湿疹ケアの始まりだよ。

え、敏感肌って外的刺激のせいだけじゃないの？

実はそれ、肌の内側からの SOS サイン。肌はいつも、バリアを作り自分を守ろうとする。でもその力が弱まると、刺激を受けやすく、「赤み、痒みや乾燥」として現れる。

肌の奥で起きているトラブルの根本原因

外からの刺激に弱いということは、外的刺激を防ぐバリア力など、肌の健やかさを保つ力がうまく働かない状態。つまり、肌のバリア力や生まれ変わる力や弱酸性を保つ力がうまく働かなくなって、「肌の元気」（恒常性）がなくなっているってこと。

表面だけじゃ、また繰り返す

敏感肌ケアで一時的に落ち着いても、肌の“本当の声”を無視していたら、また同じトラブルが起きるよ。

まずは、肌の内側からの声に気づこう

「敏感肌＝肌の防御システムが機能不全に陥っている。どうして？」っていう皮膚科学の視点が大事。見た目じゃなく、肌の声に聞かを傾けることが、ほんとうの敏感肌スキンケアの始まりだよ。

え、肌荒れ（カブレ）って刺激のせいだけじゃないの？

実はそれ、肌の内側からの SOS サイン。肌はいつも、バリアを作り自分を守ろうとする。でもその力が弱まると、外部からの刺激をブロックする力が弱まり、わずかな刺激にも過剰に反応して、「カブレ」として現れる。

肌の奥で起きているトラブルの根本原因

もともと肌のバリア機能が弱く、外部からの刺激に過敏になっている状態など、肌の恒常性が働きにくい状態にある。つまり、肌のバリア力や生まれ変わる力や弱酸性を保つ力がうまく働かなくなって、「肌の元気」（恒常性）がなくなっているってこと。

表面だけじゃ、また繰り返す

薬で一時的に症状を抑えても、肌の“本当の声”を無視していたら、また同じトラブルが起きるよ。

まずは、肌の内側からの声に気づこう

「カブレ＝肌の防御システムが機能不全に陥っている。どうして？」っていう皮膚科学の視点が大事。見た目だけじゃなく、肌の声に耳を傾けることが、本当のカブレケアの始まりだよ。

え、脂性肌って皮脂のせいだけじゃないの？

実はそれ、肌の内側からの SOS サイン。肌はいつも、バリアを作り自分を守ろうとする。でもその力が弱まると、主に皮脂が過剰に作られて、「脂性肌」として現れる。また、古い角質が残って、「ニキビ肌」につながることもよくある。

肌の奥で起きているトラブルの根本原因

皮脂が過剰に作られ・古い角質が残るということは、皮脂の分泌をコントロールする力と、毛穴塞ぎや詰まりを防ぐ力がうまく働いていない状態。つまり、肌のバリア力や生まれ変わる力や弱酸性を保つ力がうまく働かなくなって、「肌の元気」（恒常性）がなくなっているってこと。

表面だけじゃ、また繰り返す

あぶら取り紙や洗浄力の強い洗顔で一時的にサラサラになっても、肌の“本当の声”を無視していたら、また同じトラブル、あるいはニキビが悪化するよ。

まずは、肌の内側からの声に気づこう

「脂性肌＝皮脂分泌コントロール力と、毛穴塞ぎや詰まりを防ぐ力のバランスが悪い。どうして？」っていう皮膚科学の視点が大事。

見た目じゃなく、肌の声に耳を傾けることが、本当の脂性肌スキンケアの始まりだよ。

え、毛穴黒ずみって汚れのせいだけじゃないの？

実はそれ、肌の内側からの SOS サイン。肌はいつも、バリアを作り自分を守ろうとする。でもその力が弱まると、角化異常を起こし毛穴を塞ぎ、毛穴に溜まった過剰分泌の皮脂が酸化されて、「毛穴黒ずみ」として現れる。

肌の奥で起きているトラブルの根本原因

皮脂バランスの乱れや角化異常は、肌の健やかさを保つ力がうまく働いていない状態。つまり、肌のバリア力や生まれ変わる力や弱酸性を保つ力がうまく働かなくなって、「肌の元気」（恒常性）がなくなっているってこと。

表面だけじゃ、また繰り返す

毛穴ケアで一時的にキレイになっても、肌の“本当の声”を無視していたら、また同じトラブルが起きるよ。

まずは、肌の内側からの声に気づこう

「毛穴黒ずみ＝皮脂バランス・ターンオーバーが乱れている。どうして？」っていう皮膚科学の視点が大事。

見た目じゃなく、肌の声に聞かを傾けることが、ほんとうの毛穴スキンケアの始まりだよ。

え、テカリって皮脂のせいだけじゃないの？

実はそれ、肌の内側からの SOS サイン。肌はいつも、バリアを作り自分を守ろうとする。でもその力が弱まると、肌の内側が乾燥している（インナードライ）などの理由で、肌は防御反応として過剰に皮脂を作り出し、それが「テカリ」として現れる。

肌の奥で起きているトラブルの根本原因

皮脂の分泌をコントロールする力と、肌内部の潤いを保つ力がうまく働いていない状態。つまり、肌のバリア力や生まれ変わる力や弱酸性を保つ力がうまく働かなくなって、「肌の元気」（恒常性）がなくなっているってこと。

表面だけじゃ、また繰り返す

あぶら取り紙や洗浄力の強い洗顔で一時的にサラサラになっても、肌の“本当の声”を無視していたら、また同じトラブルが起きるよ。

まずは、肌の内側からの声に気づこう

「テカリ＝皮脂分泌コントロール力と、肌内部の潤いバランスが悪い。どうして？」っていう皮膚科学の視点が大事。

見た目じゃなく、肌の声に耳を傾けることが、本当のテカリケアの始まりだよ。

え、化粧崩れってメイクのせいだけじゃないの？

実はそれ、肌の内側からの SOS サイン。肌はいつも、バリアを作り自分を守ろうとする。でもその力が弱まると、肌の部位によって角質水分保持量が偏り、乾燥した部分ではメイクが浮き、テカる部分では皮脂でメイクが溶けて、「化粧崩れ」として現れる。

肌の奥で起きているトラブルの根本原因

角質水分保持力と、皮脂分泌コントロール力が部位によってうまく働いていない状態。つまり、つまり、肌のバリア力や生まれ変わる力や弱酸性を保つ力がうまく働かなくなって、「肌の元気」（恒常性）がなくなっているってこと。

表面だけじゃ、また繰り返す

メイク直しをしても、肌の“本当の声”を無視していたら、また同じトラブルが起きるよ。

まずは、肌の内側からの声に気づこう

「化粧崩れ＝部位によって角質水分保持力と皮脂分泌コントロール力のバランスが悪い。どうして？」

っていう皮膚科学の視点が大事。

見た目じゃなく、肌の声に耳を傾けることが、本当の脂性肌スキンケアの始まりだよ。

え、たるみって肌のハリ弾力成分不足 のせいだけじゃないの？

実はそれ、肌の内側からの SOS サイン。肌は常に、ハリや弾力を保とうと内側から支える力を働かせる。でもその力が弱まると、肌は重力に負けやすく、「たるみ」として現れる。

肌の奥で起きているトラブルの根本原因

支える力がうまく働かない状態は、まるで家を支える柱が弱っている状態。つまり、肌の奥にあるハリ弾力成分の機能が低下したり、それらを生み出す力や支える力（表情筋・皮下脂肪組織）が衰えたりすることで、肌の土台が崩れ、「肌の元気」（恒常性）がなくなっているってこと。

表面だけじゃ、進行する

たるみケアで一時的に肌を引き上げても、肌の“本当の声”を無視していたら、また同じようにたるみが進行するよ。

まずは、肌の内側からの声に気づこう

「たるみ＝肌の内側から支える力が弱っている。どうして？」っていう皮膚科学の視点が大事。見た目じゃなく、肌の声に聞かせることが、たるみの進行を遅らせ、現状を維持するための「たるみケア」の始まりだよ。

え、シワって老化のせいだけじゃないの？

実はそれ、肌の内側からの SOS サイン。肌はいつも、バリアを作り自分を守ろうとする。でもその力が弱まると、肌のハリを保つコラーゲンやエラスチンを作り出す力が弱まり、特に表情の変化が大きい、目元や口元に凹凸ができて「シワ」として現れる。

肌の奥で起きているトラブルの根本原因

目じりや口元にシワがしやすいのは、もともと表情の変化が大きく、伸びた状態を元の状態に戻す力が弱いなど、肌の恒常性が働きにくい状態にあるため。つまり、肌のバリア力や生まれ変わる力や弱酸性やハリを保つ力がうまく働かなくなって、「肌の元氣」（恒常性）がなくなっているってこと。

表面だけじゃ、また繰り返す

シートマスクやクリームで一時的に潤っても、肌の“本当の声”を無視していたら、また同じトラブルが起きるよ。

まずは、肌の内側からの声に気づこう

「シワ＝伸びた状態を元の状態に戻す力が弱い。どうして？」という皮膚科学の視点が大事。

見た目じゃなく、肌の声に耳を傾けることが、本当のエイジングケアの始まりですよ。

え、化粧ノリの悪さってメイクのせい だけじゃないの？

実はそれ、肌の内側からの SOS サイン。肌はいつも、バリアを作り自分を守ろうとする。でもその力が弱まると、肌の表面が乾燥してゴワゴワしたり、古い角質が残ったりしてガサガサして、メイクがうまく密着せず、「化粧ノリの悪さ」として現れる。

肌の奥で起きているトラブルの根本原因

ゴワついたり、ガサガサついたりするのは、肌の健やかさを保つ力がうまく働いていない状態。つまり、肌のバリア力や生まれ変わる力や弱酸性を保つ力がうまく働かなくなって、「肌の元気」（恒常性）がなくなっているってこと。

表面だけじゃ、また繰り返す

一時的に滑らかにする化粧品を使っても、肌の“本当の声”を無視していたら、また同じトラブルが起きるよ。

まずは、肌の内側からの声に気づこう

「化粧ノリが悪い＝肌の表面がゴワゴワ、ガサガサする。どうして？」っていう視点が大事。見た目だけでなく、肌の声に耳を傾けることが、本当の化粧ノリが悪いケアの始まりだよ。

え、肌の不調って外的刺激のせいだけ じゃないの？

実はそれ、肌の内側からの SOS サイン。肌はいつも、
防御システムを働かせ、バリアを作り自分を守ろう
とする。でもその力が弱まると、刺激を受けやすく、
「赤み、かゆみ、乾燥、ニキビ」として現れる。

肌の奥で起きているトラブルの根本原因

外からの刺激に弱いということは、外的刺激を防ぐ
バリア力など、肌の健やかさを保つ力がうまく働か
ない状態。つまり、肌のバリア力や生まれ変わる力
や弱酸性を保つ力がうまく働かなくなって、「肌の元
氣」（恒常性）がなくなっているってこと。

表面だけじゃ、また繰り返す

肌の不調ケアで一時的に落ち着いても、肌の“本当の
声”を無視していたら、また同じトラブルが起きるよ。

まずは、肌の内側からの声に気づこう

「肌の不調＝肌の防御システムが機能不全に陥って
いる。どうして？」っていう皮膚科学の視点が大事。
見た目じゃなく、肌の声に聞か傾けることが、ほん
とうの肌不調ケアの始まりだよ。

え、イボやホクロってただのできもの じゃないの？

実はそれ、肌の内側の細胞からの SOS サイン。肌はいつも、バリアを作り自分を守ろうとする。でもその力が弱まったり、細胞が異常な増殖を起こしたりすると、それが「イボ・ホクロ（皮膚腫瘍）」として現れる。

肌の奥で起きているトラブルの根本原因

肌の細胞の増殖と分化をコントロールする力がうまく働いていない状態。つまり、肌のバリア力や生まれ変わる力や弱酸性を保つ力がうまく働かなくなっているってこと。

表面だけじゃ、また繰り返す

表面だけ見ていては解決しない。肌の“本当の声”を無視していたら、また同じトラブルが起きるよ。

まずは、肌の内側からの声に気づこう

「イボ・ホクロ＝細胞の増殖と分化のコントロールバランスが悪い。どうして？」っていう皮膚科学の視点が大事。

見た目じゃなく、肌の声に耳を傾けることが、本当のイボ・ホクロケアまたは専門家への相談の始まりだよ。

え、肌トラブルは肌の恒常性（ホメオスタシス）が崩れたサイン？

もし肌の恒常性が完全に機能していれば、確かにスキンケアは不要。女性の 90%が何らかの肌悩みを抱えている。完全に「不要」になるには、恒常性を乱す要因が一切ない環境にいるか、肌がその要因を完全に跳ね返せるほど強くなる必要があるが、これは非現実的。

スキンケア不要へのアプローチ

目指すべきは「過度なスキンケアに頼らない肌」。

内側からのメッセージに応える

肌トラブルは「内側からのメッセージ」であり、「肌本来の健やかさを保つ力：恒常性」が SOS を出している状態。この「肌の声」に気づき、肌の内側からのケアや生活習慣などを重視することが、恒常性を高める基盤。

必要なケアを見極める

スキンケアを「最小限かつ質の高いサポート」として活用し、肌の恒常性が追いつかない部分（バリア・ターンオーバー・弱酸性環境）をピンポイントでサポートし、肌の自活力を高める。肌の奥で起きている恒常性の乱れをサポートするという皮膚科学の視点を持つことが、結果としてスキンケアに過度に頼らない肌へと導く。

肌の恒常性を高めることと、スキンケアを「不要」にすることは、目指す方向は同じ。現在の環境下では共存させていくのが現実的なアプローチ。スキンケアは自活力を妨げるものではなく、引き出すための手段と捉える。