

世代別肌の特徴とスキンケアの不変の基本： 老化メカニズムの理解と実践（ダイジェスト版）

●加齢に伴って肌の状態（課題の明確化）

（世代別変化の表）

要素	役割と影響の分類	影響する肌の状態
水分量・皮脂量・角質細胞間脂質量	土台（表皮）の「構造」	バリア機能（水分保持力・刺激防御力）に影響する
コラーゲン量・ヒアルロン酸量・エラスチン量	土台（真皮）の「構造」	皮膚の支持力に影響する
ターンオーバー	細胞の「代謝機能」	肌の再生能力・メラニン排泄力に影響する
血行	肌細胞の代謝「栄養源」	皮膚機能全体に影響する

●世代に関係なくスキンケアの基本は（実践の原則）

- 徹底したバリア強化ケアによる潤い保持・刺激防御は、世代に関係なく基本中の基本です。（具体的な成分と使用例）
- 丁寧な洗顔：油分の取り過ぎ、摩擦はバリアへの負担となり、トラブルの原因にもなります。（具体的な方法）

本まとめの核心：老化メカニズムの理解と実践の指針（結論）

- 肌の老化は、単一の原因ではなく、「構造」、「代謝機能」、「栄養源」の複合的な機能低下である。
 - 土台（表皮・真皮）の「構造」：水分・脂質・コラーゲンなどの構成成分の減少。
 - 細胞の「代謝機能」：ターンオーバーという自己修復メカニズムの遅延。
 - 肌細胞の代謝「栄養源」：血行という生命維持システムの停滞。
- 世代別ケアの土台は、すべての世代で不変の「徹底したバリア機能の強化（潤い保持力・刺激防御力）」である。
 - 加齢に伴う変化に対応するためにも、肌の最も基本的な機能であるバリア機能の強化と丁寧な洗顔が、全世代共通の共通基盤となる。

Generational Skin Characteristics and the Unchanging Fundamentals of Skincare: Understanding the Aging Mechanism and Practice (Digest)

• Skin Condition Changes with Age (Defining the Challenges)

Element	Role and Impact Category	Affected Skin Condition
Water Content, Sebum, Intercellular Lipids	Foundation (Epidermal) "Structure"	Affects Barrier Function (Moisture Retention/Stimulus Defense)
Collagen, Hyaluronic Acid, Elastin	Foundation (Dermal) "Structure"	Affects Dermal Support Capacity
Cell Turnover	Cellular "Metabolic Function"	Affects Skin Renewal Ability/Melanin Excretion Power
Blood Circulation	Skin Cell Metabolism "Nutrient Source"	Affects Overall Dermal Function

• Skincare Fundamentals Regardless of Generation (Principles of Practice)

- **Thorough Barrier-Strengthening Care** for moisture retention and stimulus defense is the absolute foundation across all generations. (Specific ingredients and usage examples follow.)
- **Gentle Cleansing:** Excessive oil removal and friction stress the barrier and can cause problems. (Specific methods follow.)

The Core of This Summary: Guidance for Understanding and Practicing the Aging Mechanism (Conclusion)

- **Skin aging is not caused by a single factor, but by a complex, compound functional decline in "Structure," "Metabolic Function," and "Nutrient Source."**
 - **Foundation (Epidermis/Dermis) "Structure":** Decrease in essential components like water, lipids, and collagen.
 - **Cellular "Metabolic Function":** Slowdown of the self-repair mechanism known as cell turnover.
 - **Skin Cell Metabolism "Nutrient Source":** Stagnation of the vital sustaining system provided by blood circulation.
- **The base of generational care is the unchanging "Thorough Barrier Function Strengthening (Moisture Retention/Stimulus Defense)" for all ages.**
 - To effectively adapt to age-related changes, strengthening the skin's most fundamental functions (barrier and gentle cleansing) remains the common foundation across all generations, from 20s to 60s.

*Date Created: October 30, 2025 | Developed in collaboration with an AI Assistant |
Based on scientific evidence, ethics, and public benefit.*