

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

●加齢に伴って肌の状態

要素	20代	30代	40代	50代	60代
水分量・ 皮脂量・ 角質細胞 間脂質量	正常	正常に陰り	低下が始 まる	低下	かなり低下
コラーゲン 量・ヒアル ロン酸量・ エラスチン 量	正常	正常に陰り	低下が始 まる	低下	かなり低下
ターンオ ーバー	正常	正常に陰り	乱れが始 まる	乱れ	かなりの乱 れ
血行	正常	正常に陰り	滞りが始 まる	滞る	かなり滞る

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：

1. 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。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)でしっかりと水分を補給し、リノール酸でうるおいを閉じ込めることが大切です。リノール酸・ビタミン E がしっかりと含有されたアイテムを選ぶと良いでしょう。肌状態に応じて、保湿化粧品・日焼け止め・エイジングケア化粧品・美白化粧品を使用します。
2. 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。きめ細かく豊かな泡で優しく洗い上げ、汚れを吸着させるようにしましょう。クレンジングも同様に、メイクをしっかり溶け込ませてから、ぬるま湯で丁寧にすすぎます。

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

• Skin Condition Changes with Age

Element	20s	30s	40s	50s	60s
Water Content, Sebum, Intercellular Lipids	Normal	Slight Decline	Decline Begins	Decline	Significant Decline
Collagen, Hyaluronic Acid, Elastin	Normal	Slight Decline	Decline Begins	Decline	Significant Decline
Cell Turnover	Normal	Slight Decline	Disruption Begins	Disrupted	Severely Disrupted
Blood Circulation	Normal	Slight Decline	Stagnation Begins	Stagnant	Significantly Stagnant

• Analysis of Skin Elements

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:

- 1. Thorough Barrier-Strengthening Care** for moisture retention and stimulus defense is the absolute foundation across all generations. It is crucial to thoroughly replenish moisture with a Linoleic Acid/Vitamin E-containing weak-acidic nano-emulsion (non-synthetic surfactant) and seal the moisture in with Linoleic Acid. Choose products that are properly formulated with Linoleic Acid and Vitamin E. Use moisturizing, sun protection, anti-aging, and brightening/whitening cosmetics according to your current skin condition.
- 2. Gentle Cleansing**
Over-stripping oil and friction stress the barrier and can cause problems. Wash gently with a fine, rich lather, allowing the foam to absorb impurities. Similarly, let the makeup dissolve completely when cleansing before rinsing thoroughly with lukewarm water.

The Core of This Summary: Understanding the Aging Mechanism and Practice (Conclusion)

- 1. 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.
- 2. 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.