

セラミド・アシルセラミド化粧品の正体は

セラミド・アシルセラミド化粧品を使い始める場合、即時の潤い(一時的な保湿・バリア効果)はその日のうちに感じられます。

しかし、肌荒れしにくい、潤いを自力で保てる肌(肌の構造そのものの改善)への変化は、肌のターンオーバーの期間を要するため、短期間では期待できません。

潤いを維持し、肌の状態を健やかに保つためには、潤いを望む期間、毎日(あるいは継続的に)使い続けること(機能の代替、すなわち化粧品に頼ること)が不可欠です。

ヒト型セラミド(アシルセラミド)などの保湿成分は、不足したバリア機能を補うための成分であり、使用をやめると肌は元の状態に戻るため、自力でバリアを維持できる肌になることはありません。このため、継続的な使用(機能の代替)が必要となります。

●「化粧品に頼る」と「自力で保てる肌」について補足

「化粧品に頼る」という状態について:

- 潤いを望む期間、セラミド・アシルセラミド化粧品を毎日使い続けること(化粧品に頼る状態)は、**機能の代替**として不可欠です。
- この「頼る」状態は、肌が自力で補えないバリア成分を外部から補給しているという、乾燥肌や敏感肌にとっての**必須のケア**を意味します。
- ただし、皮膚科などで議論される「保湿依存」は、主に**過剰な保湿**(厚塗りしすぎたり、頻繁に塗り直したりすること)により、肌が自力で皮脂や天然保湿因子を作ろうとする機能が低下する状態を指すことがあります。
- ヒト型セラミド(アシルセラミド)は、元々不足している成分を補うことを目的としており、これを病的な**「依存症」と断言するのは誤解を招く可能性があります**。保湿剤は、「薬」ではなく「外からバリアを補うもの」なので、使用をやめれば元の状態に戻るという点で、**依存性というよりも機能の代替**と解釈されます。

●「自力で、潤いを自力で保てる肌への変化は無理」について:

- 加齢や体質、環境ストレスにより、セラミド・アシルセラミドなどの皮膚成分は常に減少し続けます。
- そのため、**セラミド・アシルセラミド化粧品を塗るのをやめても「何もしなくても自力で潤いを保てる(バリア機能)」という状態になるのは不可能**です。
- セラミド・アシルセラミド化粧品は、元々の肌状態を似せて維持・改善するために継続的に使用するものであり、この点においては、「自力で完全に保てるようにはならない」という認識は皮膚科学的にも正しいと言えます。

The True Nature of Ceramide and Acylceramide Cosmetics

When you begin using ceramide/acylceramide cosmetics, you will immediately feel **instant hydration** (temporary moisturizing and barrier effect) on the very first day.

However, expecting a change to skin that is **less prone to irritation** and can **self-maintain moisture** (an improvement in the fundamental skin structure) is unrealistic in the short term, as this requires the duration of the skin's turnover cycle.

To maintain hydration and keep the skin healthy, it is essential to continue using the products daily (or consistently) for as long as you desire the benefit (this is a **functional substitution**, or in simpler terms, **relying on the cosmetics**).

Moisturizing ingredients like human-type ceramides (acylceramides) are meant to supplement the deficient barrier function. If you stop using them, the skin will revert to its original state, meaning it **cannot self-maintain its moisture/barrier function**. Therefore, continuous use (functional substitution) is necessary.

• Supplement on "Relying on Cosmetics" and "Self-Maintaining Skin"

Regarding the state of "Relying on Cosmetics":

- Continuing to use ceramide/acylceramide cosmetics daily for the desired duration (**the state of relying on cosmetics**) is essential as a **functional substitution**.
- This "reliance" signifies the **necessary care** for dry or sensitive skin, where external ingredients are supplied to supplement the barrier components the skin cannot produce on its own.
- However, "moisture dependence" discussed in dermatology often refers to a condition where **excessive moisturizing** (applying too thickly or too frequently) causes the skin's function to produce natural oils and Natural Moisturizing Factors to decline.
- Human-type ceramides (acylceramides) are intended to compensate for these already deficient components in dry or atopic skin. Therefore, labeling this as a pathological **"addiction" or "dependence"** risks misinterpretation. Since moisturizers are not "medicine" but rather a "supplement to the external barrier," stopping use will result in reverting to the original state, which is interpreted as **functional substitution** rather than addiction/dependence.

Regarding "Self-maintaining skin is impossible":

- Due to aging, constitution, and environmental stress, skin components like ceramides and acylceramides are **continuously depleted**.
- Therefore, even if you stop applying ceramide/acylceramide cosmetics, it is **impossible** for the skin to be in a state where it can **self-maintain moisture (barrier function) without any external effort**.
- Ceramide/acylceramide cosmetics are used continuously to mimic, maintain, and improve the original skin condition. In this respect, the understanding that the skin "will not become completely self-maintaining" is scientifically accurate.