

## 即効性から持続性へ: 肌の自律を促す「保護ケア」とバリア機能の再構築

「保護ケア」の概念は、皮膚科学における「バリア機能」の維持と回復という極めて重要な要素に焦点を当てています。対処療法的スキンケア（例: 高濃度ビタミン C、ピーリング、レチノールなど）は、一時的に肌の代謝や活性を高めますが、その過程で肌の感受性が高まり、一時的にバリア機能が低下しやすい状態になります。この「活性化された、しかし脆弱な状態」から持続的な美肌へ移行させるには、以下のステップが必要です。

ステップ	目的	従来の保湿ケア	保護ケア
活性化	肌にスイッチを入れる	該当せず	対処療法的製品の使用
安定化/定着	活性化された状態を落ち着かせ、恒常性を保つ	単なる水分の蒸発を防ぐ「フタ」	バリア機能の構成要素「リノール酸」を補給し、自立を促す

「保護ケア」が果たす役割:

- 炎症の鎮静: 活性化プロセス（例: 高濃度酸、レチノイドなど）で生じた微細な炎症や刺激を、対処療法的製品（**抗炎症作用と鎮静作用**に優れた天然由来の成分）の使用で、速やかに落ち着かせる。この炎症を迅速に鎮静化することは、色素沈着やコラーゲン分解などの**二次的なダメージ**を防ぐ上で極めて重要。
- バリア機能の主要構成要素の補給: リノール酸のバリア機能の主要構成要素を補い、一時的に低下したバリアを物理的に再構築する。同時に、肌が質の良いセラミドを自前で作る力を助ける。
- 微小環境の正常化: 肌の pH や常在菌バランスを整え、肌が自ら潤いとバリアを保てる恒常性（ホメオスタシス）をサポートする。

### ●「保護ケア」へ変えるための具体的なステップ

この「保護ケア」を実現し、効果を定着させるために、スキンケアを以下の3つのフェーズで捉え直すことが有効。

フェーズ	目的	「保護ケア」成分例
1. 活性化	ターゲットへのアプローチ（対処療法）	レチノール、高濃度ビタミン C、AHA/BHA など
2. 鎮静・補完	肌の火照りや刺激を抑え、栄養を補給	アズレン、CICA、ナイアシンアミド（バリア修復にも寄与）
3. 強化・定着	正常なバリア機能の確立と維持（保護ケア）	リノール酸

### まとめ

「攻め」のケア（活性化）の後に「守り」と「育み」のケア（保護）を徹底することの重要性を明確に示しています。これは、一時的な美容効果に満足せず、肌の根本的な健康を目指す賢明な科学的アプローチだと言えます。

From Immediate Results to Sustained Efficacy: "Protective Care" for Autonomous Skin Function and Barrier Reconstruction

The concept of "Protective Care" focuses on the critically important dermatological element of **maintaining and restoring the skin's barrier function**. While treatment-oriented skincare (e.g., high-concentration Vitamin C, peels, retinols) temporarily boosts skin metabolism and activation, this process inherently increases skin sensitivity, temporarily leading to a weakened barrier function. To transition from this "activated, yet vulnerable state" to sustained, beautiful skin, the following steps are essential:

Step	Objective	Conventional Moisturizing Care	Protective Care
Activation	To "switch on" the skin	Not Applicable	Use of Treatment-Oriented Products
Stabilization / Fixation	To calm the activated state and maintain homeostasis	Merely an "occlusive lid" preventing moisture evaporation	Replenishes the barrier component <b>Linoleic Acid</b> and promotes skin autonomy (self-repair)

The Roles of "Protective Care":

- Inflammation Suppression:** Rapidly soothes minor inflammation and irritation caused by the activation process (e.g., high-concentration acids, retinoids) through the use of **specialized soothing products** (natural ingredients with strong anti-inflammatory and calming effects). Swiftly suppressing this inflammation is paramount to preventing secondary damage, such as post-inflammatory hyperpigmentation (PIH) and collagen degradation.
- Replenishment of Key Barrier Components:** Replenishes key barrier components, such as **Linoleic Acid**, to physically reconstruct the temporarily compromised barrier. Simultaneously, it **assists the skin in its inherent ability to produce high-quality ceramides**.
- Normalization of the Microenvironment:** Supports **homeostasis**—the skin's ability to retain its own moisture and barrier function—by balancing the skin's pH and microbiota.

The Concrete Steps to Transition to "Protective Care"

To implement this "Protective Care" and stabilize the effects, it is effective to reframe skincare into the following three distinct phases:

Phase	Objective	Example "Protective Care" Ingredients
1. Activation	Target-specific approach (Treatment)	Retinol, high-concentration Vitamin C, AHA/BHA, etc.
2. Calming / Supplementation	To suppress heat/irritation and replenish nutrients	Azulen, CICA (Centella Asiatica), Niacinamide (also aids barrier repair)
3. Reinforcement / Fixation	Establishing and maintaining normal barrier function (Protective Care)	Linoleic Acid

Conclusion

This strategy clearly demonstrates the importance of following **"Aggressive" care (Activation)** with thorough **"Defensive" and "Nurturing" care (Protection)**. It represents a judicious, scientific approach focused on the fundamental health of the skin, moving beyond mere temporary cosmetic improvements.