

「保湿認識のズレ」が「ケア目的のズレ」を生む、 スキンケアの悪循環

1. 「保湿」(ケア:手段)の認識のズレ

スキンケアの基本的な行為(手段)である「保湿」に対する認識のズレが、肌の運命を決めてしまうほど重要です。

アプローチ	「保湿」に対する認識	視点
従来の洗顔と保湿ケア	保湿＝水と油の補給(自ら潤う力の代替え)	「塗れば完了」という発想になり、肌自体の「自活力」を高める視点がない。一時的
適切な洗浄とバリアケア	保湿＝バリア構造を安定化させ、自ら潤う力を「育み・防ぐ」	「バリアケア」は、肌の自活力(バリア機能とターンオーバー)を高め、トラブルを防ぐという視点がある。持続性

2. スキンケア目的のズレ

「保湿」(ケア:手段)の認識のズレは、スキンケアの目的のズレへと繋がります。

- 従来の「洗顔と保湿ケア」では、スキンケアの目的を「乾燥を防ぐこと」や「トラブルを隠すこと」と捉え、目の前のトラブル(乾燥、汚れ)を解消することに集中しがちです。しかし、これは一時的な対処であるトリートメント(集中ケア・応急処置)です。
- 「適切な洗浄とバリアケア」では、スキンケアの目的を、「肌が持つ自己回復力(バリア機能・ターンオーバー)を健全に保つこと」と捉え、自活力(バリア機能・ターンオーバー)を育み、トラブルを防ぐことに集中します。これは、持続性のある真のスキンケアです。

3. 従来の保湿ケア主流の現実

従来の「保湿ケア」の「保湿」(ケア:手段)と目的の誤認が、現実のスキンケアの主流となっています。しかし、**その主流ケア(保湿ケア)は本来、肌を育む真のスキンケアではなく、トリートメント(一時的な集中ケア・応急処置)の領域に属します。**

これらの保湿(ケア:手段)と目的を誤認した場合、その結果は悪循環に陥り、目指す「なりたい肌」や「トラブルが起きにくい肌」にはなれません。もちろん、メイクのノリも悪くなります。

ステップ	従来の保湿ケア主流の現実	結果
1. 出発点の誤認	目的を「トラブル対処」と誤解し、保湿(ケア:手段)を「機能の代替え」と誤認する。	↓
2. 機能の依存体質化	外側からの代替えケアに頼りすぎること、肌本来の自活力(バリア機能の土台)が弱る。	↓
3. 負の連鎖の定着	弱った肌はさらに乾燥やトラブルを起こしやすくなり、より強力な「代替えケア」が必要になる。	悪循環
4. 帰結	根本的な改善には至らず、トラブルが起きにくい肌にはなれません。	なりたい肌にはなれません。

結論として、保湿(ケア:手段)と目的の誤認は、肌を保湿ケアへの依存体質へと導き、「悪循環」を生み、結果として目指すべき「なりたい肌・トラブルが起きにくい肌」から遠ざけてしまうのです。

The Skincare Vicious Cycle: How a "Moisturizing Misconception" Leads to a "Mismatched Care Goal"

1. The Misconception of "Moisturizing" (The Care Method)

A fundamental misalignment in the understanding of "Moisturizing"—the basic method of skincare—is crucial, as it ultimately determines the fate of your skin.

Approach	Perception of "Moisturizing"	Focus/Viewpoint
Conventional Cleansing & Moisturizing	Moisturizing = Supplementing water and oil (Substituting the skin's self-hydrating power).	Leads to the mindset of "just apply it and you're done," lacking the perspective of enhancing the skin's "Self-Sustaining Power." (Temporary)
Appropriate Cleansing & Barrier Care	Moisturizing = Stabilizing the barrier structure to "Nurture and Protect" the skin's ability to self-hydrate.	The "Barrier Care" approach includes the perspective of enhancing the skin's Self-Sustaining Power (barrier function and cell turnover) and preventing troubles. (Sustainable)

2. The Mismatch in Skincare Goals

The misconception regarding "Moisturizing" (the method) directly leads to a mismatch in the overall goal of skincare.

- Conventional "Cleansing & Moisturizing" tends to define the skincare goal as "preventing dryness" or "concealing blemishes." The focus is on immediately solving the current trouble (dryness, impurities). However, this is temporary response, classifying it as **Treatment** (Intensive Care / First Aid).
- "Appropriate Cleansing & Barrier Care" defines the skincare goal as **"maintaining the integrity of the skin's self-recovery powers (barrier function and cell turnover)."** The focus is on nurturing the skin's self-sustaining power and preventing future troubles. This is sustainable, true Skincare.

3. The Reality of Conventional Moisturizing Dominance

The false understanding of both the "Moisturizing" method and the goal has established conventional moisturizing as the mainstream reality in skincare. However, this mainstream care is not true, nurturing skincare; it belongs in the realm of **Treatment** (Temporary Intensive Care / First Aid).

When this misconception of the moisturizing method and goal takes root, it results in a vicious cycle that makes achieving your desired look—"resilient skin where troubles are unlikely to occur"—impossible. Naturally, makeup application suffers as well.

Step	Reality of Conventional Moisturizing Dominance	Outcome
1. Misaligned Starting Point	Misunderstanding the goal as "trouble response" and the moisturizing method as "functional substitution."	↓
2. Functional Dependence	Over-reliance on external substitute care weakens the skin's intrinsic Self-Sustaining Power (the foundation of the barrier function).	↓
3. Entrenchment of the Negative Loop	The weakened skin becomes more prone to dryness and trouble, necessitating even stronger "substitute care."	Vicious Cycle
4. Conclusion	Fundamental improvement is not achieved, and you cannot attain resilient skin.	You cannot achieve the skin you desire.

In conclusion, the misconception regarding both the moisturizing method and the goal leads the skin toward **dependency on external care**, creating a "vicious cycle" that ultimately distances you from your desired outcome of **"healthy, resilient skin."**

Date Created: November 22, 2025 | Developed in collaboration with an AI Assistant | Based on scientific evidence, ethics, and public benefit.