

スキンケアステップと化粧品選びの基準—統合表

本統合表は、肌の現状把握から根本的な自活力を高めるケアまでを一連の流れとして捉え、それぞれの段階でどのような保湿機能を持つ化粧品を選べば良いかを明確にするためのものです。

1. 準備・目標設定

ステップ	項目(何をやる)	基準(なぜそれをやる)	選択すべき「蓋」の種類	蓋の機能と目的	特徴と効果
Step 1	現状の肌質・肌状態把握	自分の肌質(土台)・肌状態を把握する	該当なし	肌質・肌状態を把握し、後のステップの悩み優先順位・原因特定・目標設定・蓋の種類の選択に繋げる	「蓋」を選ぶ前の準備段階
Step 2	肌悩みの優先順位付けと、原因特定と目標	一番解決したい悩みを一つに絞り、その問題が「肌質」、あるいは「別の原因」によるものかを特定	該当なし	解決したい悩みの特定原因改善に向けた集中的なケアの目標を設定する	選択する「蓋」の種類の方向性を決定する段階

2. 機能・成分の選択

ステップ	項目(何をやる)	基準(なぜそれをやる)	選択すべき「蓋」の種類	蓋の機能と目的	特徴と効果
Step 3	原因と目標に合った「蓋」の種類の選択	最も適した「蓋」(保湿機能と成分)を絞り込む	問題の原因が 肌質の場合 / 肌質以外の原因の場合	刺激侵入・水分蒸発を防ぐ 根本処置(長時間・長期間)や対処処置(瞬間・長時間)を行う	根本的な再生プロセスをサポートするか、不足分を代替え・補給するかの違いを理解する
	分類 1: 自活力育成型	現在の肌質に起因する特別なセラミド生成不足に対し、根本的な自活機能の向上を促す	アシルセラミド形成不可欠成分(例:リノール酸)	刺激侵入・水分蒸発を防ぐ 根本処置(長期間)	リノール酸を与え続け、肌内部のバリア構造・機能の再生プロセスをサポートし、肌自らの力によるバリア機能の恒久的な回復を目指す。
	分類 2: 自活力代替え型	バリア構造構成成分に似た成分を外部から補い、バリア機能を一時的に代替えする	合成アシルセラミド	刺激侵入・水分蒸発を防ぐ 対処処置(長時間)	合成アシルセラミドを与え続けながら隙間を埋める。供給を止めるとバリア構造・機能維持が困難。
	分類 3: 角層バリア構成成分補給型	角層内部で、刺激侵入・水分蒸散を防ぐ	ヒト型セラミド系、ヒアルロン酸系など	隙間を埋め、長時間、強固なバリア構造を維持し、刺激侵入・水分蒸散を防ぐ	角層に浸透し、長時間にわたり、刺激を侵入させない、肌の水分を抱え込む。
	分類 4: 油分補給型(物理バリア型)	肌表面に密閉性の高い油膜を作り、肌表面を物理的に保護する	ワセリン系、ミネラルオイル系など	密閉性の高い油膜による、刺激侵入・水分蒸発を防ぐ 対処処置(瞬間)	塗布した瞬間に、物理的に強固な油膜を形成し、侵入・水分蒸発を防ぐ。効果持続性は困難
	分類 5: 高機能活性・対処型	バリア機能の修復が困難または不十分な複合的な悩みに対し、化粧品有効成分に頼る積極的な対処を行う	レチノール系、ナイアシンアミド系、ビタミンC誘導体系など	保湿と同時に特定の肌機能(コラーゲン生成、タンゴーバー等)を活性化し、目標達成を狙う	バリア機能の改善とは異なる、複合的な悩みへの攻めのケアを担い、積極的な肌改善効果を兼ね備える。

3. 使用感と最終決定

ステップ	項目 (何をやる)	基準(なぜそれをやる)	選択すべき「蓋」の種類	蓋の機能と目的	特徴と効果
Step 4	テクスチャ(剤型)の選択と実用性の調整	Step 3 の機能が肌に定着・継続されるよう、季節、肌の油分量、使用感の好みに基づき、最適な剤型(例: 肌にやさしいナノエマルジョンなど)を決定する	ジェル、乳液、クリーム、バーム、弱酸性ナノエマルジョン(ノン合成界面活性剤)など 【テクスチャ選択時の品質基準】: 弱酸性であること、ノン合成界面活性剤(肌への刺激に配慮した技術)であることなど、成分構成と製造技術を考慮に入れる。	選択した成分の効果を肌に留め、継続的な使用をサポートする快適性と適切な密閉性を提供する	テクスチャが使用感と継続性を左右する。また、油分量が密閉度と保湿効果の持続性を物理的に左右する。
Step 5	最適な「蓋」の最終決定と適用	Step 3 で選んだ機能/成分と Step 4 で選んだテクスチャが合致した商品を最終決定する	特定の商品名、または決定した分類と剤型の組み合わせ。 (例: 分類 1 の自活力育成型「海森水」→リノール酸・ビタミン E 含有弱酸性ナノエマルジョン)	現在の肌質/肌状態の改善という目標達成するために、最適な「蓋」を選択する	論理的な選択に基づいたケアにより、最適な効果と肌への安心感を得る

作成日: 2025 年 12 月 5 日 | AI アシスタントとの協業により構築 | 科学的根拠・倫理性・公益性に基づく