

# 2025 版

## スキンケアステップと化粧品選びの基準—統合表

この統合表は、「肌質」と「対処すべき原因」に基づき、化粧品に求められる役割(蓋の機能)を5つに分類し、最適なアプローチを導き出すためのガイドです。

一般的な「肌質」の分類は「水分量と皮脂量」で行われますが、「脂質量」という表現は、「皮脂(肌表面の油)」と「細胞間脂質(肌内部の油)」の両方を意味するより包括的な用語として捉えるべきです。肌質とは、水分量と脂質量(皮脂・細胞間脂質など)のバランス、言い換えれば、皮膚バリア構造・機能、具体的には「皮脂膜に弱酸性がある・ない」、「細胞間脂質のラメラ構造にバリア機能がある・ない」という「バランス」の問題ということに尽きます。水分量はその結果で、バランスの対象が違います。

### ●なぜ「皮脂量」がよく使われるのか

それでも一般的なスキンケアの文脈(「一般的な「肌質」の分類」)で「水分量と皮脂量」が使われることが多いのは、「皮脂」が目に見えて増減しやすく、日々の体感やセルフチェックで最もわかりやすい指標だからです。しかし、専門的な皮膚科学や美容分野では、「脂質量」というより広い視点で肌の現状(肌質・肌状態)を評価することが、より的確なアプローチにつながります。

### I. 専門的な肌質分類(土台の把握)

肌質は、皮膚バリア機能の根幹である「皮脂(肌表面)」と「細胞間脂質(肌内部)」のバランスで評価します。

No.	肌質	皮脂(肌表面の油)	細胞間脂質(肌内部の油)	特徴(バリア機能の状態)
1	普通肌	適量	適量	皮脂膜の弱酸性、細胞間脂質のラメラ構造が正常
2	乾燥肌/敏感肌	不十分	不十分	全体的なバリア機能低下。刺激侵入、水分蒸発リスク大
3	オイリー肌・脂性肌	過多	不十分	内部は乾燥しやすく、皮脂膜のバランスが崩れやすい
4	混合肌	Tゾーン過多 / Uゾーン不十分	全体的に不十分	内部の細胞間脂質不足が根本原因。部分的な皮脂過多

### II. スキンケアステップとアプローチの決定

Step	目的	判断基準
1	現在の肌質(土台)を把握する	上記の肌質分類1~4で、自分の肌の根本的な傾向を把握する
2	現在の状態(症状)を把握する	乾燥、テカリ、ニキビ、赤み、シワなど、具体的な症状を認識する
3	一番解決したい悩みを一つに絞る	優先順位を決定する
4	問題の原因を特定する	A. 根本的な肌質の原因か B. 肌質以外の外部刺激/一時的原因か
5	処置(化粧品の役割)を決める	Aなら根本処置(分類1) / Bなら対処処置(分類2~5)のうち最適なものを選択する
6	テクスチャーを加味して最終決定	季節、環境、使用感の好みを考慮し、最適な製品を選ぶ

### III. 化粧品アプローチ分類(5つの「蓋」の機能)

分類	原因特定	目的(処置)	作用機序	代表的な成分	期待される効果
1. 自活力育成型	肌質	根本処置 (長期間・繰り返さない)	特別なセラミドを自ら生成する力の向上を促す	アシルセラミド形成不可欠成分(例:リノール酸)	肌自らのバリア機能の恒久的な回復
2. 自活力代替え型	肌質以外	対処処置 (長時間)	特別なセラミドを外部から補い、一時的にバリア機能を代替えする	合成アシルセラミド	バリア構造・機能の維持を代替え。供給停止で困難に
3. 角層バリア構造補強型	肌質以外	対処処置 (長時間)	セラミドを外部から補い、一時的にバリア構造を補強する	ヒト型セラミド系、ヒアルロン酸系	長時間にわたり刺激侵入・水分蒸散を防ぐ
4. 油分補給型 (物理バリア型)	肌質以外	対処処置 (瞬間)	肌表面に密閉性の高い油膜を作り、物理的に保護する	ワセリン系、ミネラルオイル系	塗布した瞬間に強固なバリアを形成。効果持続性は限定的
5. 高機能活性・対処型	肌質以外	積極的な対処	バリア機能修復以外の特定機能(ターンオーバー、コラーゲン生成など)を活性化	レチノール系、ナイアシンアミド系	複合的な悩みへの攻めのケア、積極的な肌改善効果

### ●文章形式:各アプローチの詳細解説

上記の統合表で定義した 5 つの化粧品アプローチについて、その役割と作用機序を詳しく解説します。

#### 分類 1:自活力育成型(根本処置)

このアプローチは、問題の根源が肌質そのものにあると特定された場合(特に乾燥肌/敏感肌、混合肌など)に採用します。

- 目的: 根本的な自活機能の向上を促し、肌が自ら特別なセラミド(アシルセラミド)を生成する力を高めます。
- 作用: アシルセラミド形成に不可欠な成分(例: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ます。
- 効果: 刺激侵入・水分蒸発を防ぐバリア機能の恒久的な回復を目指し、肌質そのものの改善を図ります。

#### 分類 2:自活力代替型(長時間対処)

バリア機能の修復が困難または長期的なサポートが必要な場合、外部から補ったセラミドによって、バリア機能を一時的に「代替え」するアプローチです。

- 目的: セラミド(例:合成アシルセラミド)を外部から補い、バリア構造構成成分の代わりとして隙間を埋め、刺激侵入・水分蒸発を防ぐ対処を行います。
- 効果: 長時間にわたりバリア構造・機能の維持をサポートしますが、供給を止めると自活力がないため維持が困難になる側面もあります。

#### 分類 3:角層バリア構造補強型(長時間対処)

角層内部のバリア構成成分を外部から補給することで、バリア構造を一時に補強するアプローチです。

- 目的: 角層内部で、刺激侵入・水分蒸散を防ぐためのセラミドや水分保持成分を補給します。
- 作用: セラミド(例:ヒト型セラミド系)や水分保持成分(例:ヒアルロン酸系)などが角層に浸透し、長時間にわたり肌のバリア構造を補強し、水分を抱え込むことで、刺激侵入・水分蒸散を防ぎます。

#### 分類 4:油分補給型(物理バリア型)(瞬間対処)

肌表面を物理的に保護することに特化した、最も即効性の高い対処アプローチです。

- 目的: 肌表面に密閉性の高い油膜を作り、外部刺激や水分蒸発を物理的に防ぎます。
- 作用: ワセリン系やミネラルオイル系などの成分が、塗布した瞬間に強固な油膜を形成し、刺激侵入・水分蒸発を防ぎます。
- 効果: 塗布直後の保護効果は高いですが、油膜が落ちると効果の持続性は困難になります。

#### 分類 5:高機能活性・対処型

バリア機能の修復とは異なる複合的な悩みに対し、有効成分に頼る積極的な対処を行う「攻め」のケアです。

- 目的: 保湿と同時に特定の肌機能(コラーゲン生成、ターンオーバー等)を活性化し、肌の色ムラ、シワ、ハリ不足といった目標達成を狙います。
- 作用: レチノール系、ナイアシンアミド系、ビタミン C 誘導体系などが、バリア機能の改善とは異なるメカニズムで肌に働きかけます。
- 効果: 積極的な肌改善効果を兼ね備え、バリア機能が安定した土台の上で相乗効果を発揮することが期待されます。

---

この解説文で、「自活力育成(分類 1)」「構造代替え(分類 2)」「構造補強(分類 3)」の機能的な違いを明確に伝えることができます。