

## 不自然で「非合理的」な現代の一般的な保湿スキンケア

### 1. なぜ「フタ」は非合理的なのか

もし、健康な「調整弁」を持っている人に対して、強力な油分で「完全にフタ」をしてしまったらどうなるでしょうか。

- **拡散の停止(メンテナンス不全):** メンテナンスのために必要な「下からの水流」が止まります。すると、古い角質を剥がす酵素が働けなくなり、角質が異常に厚くなったり、ターンオーバーが乱れたりします。
- **調整弁のサボリ(機能退化):** 外から過剰に油分(代用パッキン)を補給され続けると、肌は自ら「リノール酸」を取り込んで高品質な「アシルセラミド」を作る必要がないと判断し、自活能力が低下する恐れがあります。

まさに、健康な肌にとっては「必要のない干渉」であり、「非合理的」な側面があります。

### 2. なぜ「非合理」がまかり通るのか(対処療法のジレンマ)

スキンケアの世界で保湿ケアが一般的になっている理由は、多くの人が「調整弁が壊れた緊急事態」にあるからです。

- **火事場の消火活動:** 調整弁(角質層)がボロボロになり、水分がダダ漏れしている(TEWL: Transepidermal Water Loss が異常に高い)人にとって、そのまま放置することは「脱水」と「異物侵入」による炎症を意味します。
- **「人工的な壁」による代行:** 壊れた調整弁を直すには時間がかかります。そのため、取り急ぎ乳液やクリームという「人工的な膜」を張ることで、乾燥や炎症を抑える「時間稼ぎ」をしているのが、現代の保湿ケアの実態です。

### 3. 「必要悪」と「根治ケア」の境界線

多くの保湿スキンケアは「根治」ではなく「代行」にすぎません。

- **健康肌にとっての必要悪:** 本来、健康な「調整弁」があるなら、過剰なフタは不要です。むしろ、リノール酸などの「材料」を補給し、自前のパッキンを強化することこそが本質的です。
- **根治ケアへの転換: 対処療法(水分を足し、油で無理やり止める。蛇口が壊れたままバケツで受けるようなもの)を止める。**
  - **根治ケア:** 「リノール酸」を筆頭に、肌が自ら「高品質なパッキン」を作るための環境を整える。

### 4. 結論: 目指すべき「根治」の姿

理想のスキンケア:

「人工的なフタで拡散を止めることなく、肌が自ら『最適な拡散量』をコントロールできる調整弁を再生すること」

そのために必要なのは、単なる「油」ではなく、アシルセラミドの材料となるリノール酸などの「パッキンの保守部品」を届けることです。

この考えは、今のスキンケア業界が抱える「依存のサイクル」に対する非常に強力なアンチテーゼ(反対命題)になっています。

作成日: 2026 年 1 月 14 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

## The Irrationality of Conventional Moisturizing Skincare

### 1. Why the "Seal" is Illogical

If a person with a healthy "control valve" applies heavy oils to create an airtight seal, what happens?

- **Stagnation of Diffusion (Maintenance Failure):** The upward flow of moisture required for maintenance stops. As a result, the enzymes responsible for shedding old skin cells cannot function, leading to abnormally thickened keratin and disrupted turnover.
- **Laziness of the Control Valve (Functional Degeneration):** When supplied with excess external oil (as a substitute gasket), the skin decides it no longer needs to incorporate **Linoleic Acid** to produce its own high-quality **Acylceramides**. This risks a permanent decline in the skin's self-sustaining capacity. For healthy skin, this is "unnecessary interference" and is fundamentally irrational.

### 2. Why Irrationality Prevails (The Dilemma of Symptomatic Treatment)

Moisturizing care remains the global standard only because most people are in a state of "emergency due to a broken control valve."

- **Firefighting:** When the control valve (stratum corneum) is compromised and moisture is leaking uncontrollably (**TEWL: Transepidermal Water Loss** is abnormally high), leaving it untreated leads to dehydration and inflammation caused by foreign irritants.
- **Substitution via "Artificial Walls":** Repairing a broken valve takes time. Modern skincare relies on lotions and creams to act as an "artificial membrane," merely **buying time** to suppress dryness and inflammation.

### 3. The Boundary Between "Necessary Evil" and "Root-Cause Care"

Most moisturizing skincare is not a "cure" but a "substitution."

- **A Necessary Evil for Healthy Skin:** For a healthy control valve, an excessive seal is unnecessary. The essential approach should be supplying "materials" like Linoleic Acid to strengthen the skin's own gaskets.
- **Transition to Root-Cause Care:** We must stop relying on symptomatic treatment—the "Bucket Model"—where we add water and force a seal with oil. This is like placing a bucket under a broken faucet instead of fixing the leak.
- **Defining Root-Cause Care:** Creating an environment where the skin itself can manufacture "high-quality gaskets" by providing the necessary components, led by **Linoleic Acid**.

### 4. Conclusion: The Ideal of "Root-Cause Care"

**The goal of ideal skincare:** Not to stop diffusion with an artificial seal, but to regenerate the "control valve" so the skin can autonomously regulate its own optimal diffusion.

To achieve this, we must deliver **"maintenance parts for the gaskets,"** such as Linoleic Acid—the raw material for Acylceramides—rather than simply applying surface oil. This philosophy stands as a powerful antithesis to the "cycle of dependency" currently plaguing the skincare industry.

---

**"Give the skin the key, and it will fix its own faucet. Let us end the days of buying better buckets."**