

# 現代スキンケア常識への疑問提起

## —皮膚の排泄機能と「保湿」の不都合な真実—

### 1. 序論: 生命活動としての排泄と皮膚の役割

生命維持活動において、摂取された食物はエネルギーへと変換され、最終的に二酸化炭素(CO<sub>2</sub>)や水(H<sub>2</sub>O)として体外へ排出される。肺、腎臓、大腸といった主要な排泄経路と並び、皮膚もまた重要な役割を担っている。その核心が、皮膚からの水分蒸散、すなわち「不感知蒸泄(ふかんじじょうせつ)」である。

### 2. 皮膚のホメオスタシスとラメラ構造

皮膚からの不感知蒸泄は、単なる水分の喪失ではない。角質層における細胞間脂質のラメラ構造が「バリア」として機能し、体内外の環境変化に応じて蒸泄量を緻密に調節している。これは生命の恒常性(ホメオスタシス)の一環であり、この調節機能が健全に働くことこそが、真の美肌と皮膚の健康を支える基盤となっている。

### 3. 現代スキンケアが抱える構造的矛盾

現在、一般化している「保湿ケア」——すなわち、化粧水で水分を補い、乳液やクリーム、オイル等の油分で「フタ」をする手法——は、この不感知蒸泄を人為的に遮断する行為に他ならない。短期的には潤いを感じさせるものの、この習慣を継続することは以下のリスクを招く。

- **自律機能の退化:** 外部からの強制的な遮断により、皮膚本来のラメラ構造の構築能力や調節機能が衰退する。
- **エイジングの加速:** 排泄と調節のサイクルが停滞することで、加齢に伴い深刻な肌トラブルを誘発し、若々しさを損なう要因となる。

### 4. 社会的背景と情報の非対称性

この矛盾したケアが定着している背景には、産業構造の問題が存在する。

- **メーカー:** 売上のために即効性(使用感の向上)を優先した製品開発を行う。
- **メディア:** 広告収入に依存し、従来の保湿理論を疑うことなく拡散する。
- **消費者:** 正しい生物学的知識から隔離され、目先の効果を追認させられている。

現状は、真実を知らされないままに消費者が長期的な不利益(肌の健康喪失)を被る「アンフェア」な構造となっていると言わざるを得ない。

### 5. 結論

消費者は、自らの肌が持つ「排泄・調節器官」としての本質を理解した上で、ケアを選択する権利がある。目先の利益に偏った既存の美容理論を再考し、不感知蒸泄という生命の営みを尊重する「真に自立したスキンケア」の普及が急務である。

# Challenging Modern Skincare Conventions: *The Inconvenient Truth About Excretory Function and "Moisturization"*

## 1. Introduction: Excretion as a Vital Function and the Role of the Skin

In the process of sustaining life, ingested food is converted into energy and ultimately excreted from the body as carbon dioxide (CO<sub>2</sub>) and water (H<sub>2</sub>O). Alongside the primary excretory pathways—the lungs, kidneys, and large intestine—the skin plays a critical role in this system. The core of this function is the evaporation of water through the skin, scientifically known as **"insensible water loss" (IWL)**.

## 2. Cutaneous Homeostasis and the Lamellar Structure

Insensible water loss is not merely a passive loss of moisture. The **lamellar structure** of intercellular lipids within the stratum corneum acts as a sophisticated barrier, precisely regulating the amount of evaporation in response to both internal and external environmental changes. This regulation is a fundamental component of **homeostasis**. The healthy operation of this regulatory mechanism is the true foundation of skin health and lasting beauty.

## 3. The Structural Contradiction of Modern Skincare

The "moisturizing care" prevalent today—the practice of supplying moisture with lotions and subsequently "sealing" it in with the oils found in emulsions, creams, serums, and oils—is, in essence, an act of artificially obstructing insensible water loss.

While this may provide short-term tactile suppleness, the continuation of this habit poses the following risks:

- **Degeneration of Autonomous Function:** Forced external occlusion causes the skin's innate ability to construct its lamellar structure and regulate itself to atrophy.
- **Accelerated Aging:** The stagnation of the excretion and regulation cycle triggers serious skin issues as one ages, ultimately stripping the skin of its youthful vitality.

## 4. Social Background and Information Asymmetry

The entrenchment of this contradictory care is rooted in the following industrial structure:

- **Manufacturers:** Prioritize product development that emphasizes immediate results (improved tactile sensation) to drive sales.
- **Media:** Reliant on advertising revenue, they propagate conventional moisturizing theories without critical scrutiny.
- **Consumers:** Isolated from accurate biological knowledge, they are led to chase immediate, superficial effects.

This creates an **"unfair" environment** where consumers suffer long-term disadvantages (the loss of skin health) without ever being informed of the biological facts.

## 5. Conclusion

Consumers have the right to choose their skincare based on a fundamental understanding of the skin as an **excretory and regulatory organ**. It is urgent that we reconsider existing beauty theories biased toward short-term profit and promote "autonomous skincare" that respects the vital biological process of insensible water loss.