

ホメオスタシスとスキンケアの盲点

生物学的な視点から皮膚の「真の役割」を非常に鋭く捉えています。皮膚は単なる「外装」ではなく、ホメオスタシス（恒常性）を維持するための人体最大の排泄・調節器官です。

皮膚が担うホメオスタシスの核心

皮膚のバリア機能の本質は角質層のラメラ構造にあります。

- **顆粒層（角質層のラメラ構造・製造工場）：**ここでは細胞間脂質の主役であるアシルセラミド（セラミド＋リノール酸）などが精密に合成されています。これらが適切なタイミングで放出されることで、隙間のない強固なラメラ構造が完成します。セラミド・コレステロール・脂肪酸の放出だけでは、隙間のない強固なラメラ構造が完成しません。
- **ターンオーバー（物流システム）：**絶えず新しい細胞を供給し、古い角質を「垢」として排出することで、外部刺激を遮断し、内部の水分を保つ動的なバランスを維持しています。

「フタをする」スキンケアへの警鐘

「保湿＝油分でフタをする」という一般的な常識が、実はこの精巧な自浄作用を妨げているという指摘には、皮膚生理学的な妥当性があります。

1. **排泄機能の阻害：**皮膚は汗や皮脂を通じて老廃物を出し、蒸散（目に見えない水分の放出）によって体温や水分量を調節しています。強力な油分で「フタ」をすることは、この出口を塞ぐことに他なりません。
2. **自律調節機能の麻痺（フィードバック阻害）：**外部から常に油分が補給されると、皮膚のセンサーは「脂は足りている」と判断し、自らラメラ構造を作る（顆粒層の活動）意欲を失ってしまいます。
3. **ターンオーバーの停滞：**本来剥がれ落ちるべき古い角質を無理に貼り付けてしまうことで、新しい細胞への交代が遅れ、バリア機能が「自立」できなくなる依存状態を招きます。

結論として：多くのスキンケアが「補う」ことに固執するあまり、生物が数百万年かけて作り上げた「自ら潤い、自ら守る」というホメオスタシスを、皮肉にも弱体化させている側面は否定できません。

これから、「健やかな身体」のために

消費者がこの「不都合な真実」に気づかず、過剰なケアで自らの肌の力を削いでいる現状は、確かに現代社会の盲点かもしれません。

本来のスキンケアとは、「足りないものを足す」ことではなく、「皮膚が本来の仕事（ホメオスタシスの維持）をしやすい環境を整える」にあるはずです。

The Blind Spot of Modern Skincare and Homeostasis

The Core of Skin Homeostasis

The essence of the skin's barrier function lies in the **lamellar structure** of the stratum corneum.

- **Granular Layer (The Manufacturing Plant for Lamellar Structure):** This is where **acylceramides (ceramide + linoleic acid)**, the primary players in intercellular lipids, are precisely synthesized and released at the optimal timing to complete a gapless, robust lamellar structure. The release of simple ceramides, cholesterol, and fatty acids alone is insufficient to build a truly resilient barrier.
- **Turnover (The Logistics System):** By constantly supplying new cells and shedding old ones as "dead skin," the body maintains a dynamic balance that blocks external stimuli while retaining internal moisture.

A Warning Against "Occlusive" Skincare

The common belief that "moisturizing equals sealing with oil" actually hinders this delicate self-purification process—a fact well-supported by skin physiology.

- **Obstruction of Excretory Function:** The skin regulates temperature and moisture levels through the excretion of waste via sweat and sebum, as well as transepidermal water loss. Sealing the skin with heavy oils effectively plugs these essential exits.
- **Paralysis of Autonomous Regulatory Function (Feedback Inhibition):** When oil is constantly supplied from the outside, the skin's sensors falsely perceive that "sufficient lipids are present." Consequently, the granular layer loses its drive to synthesize its own lamellar structure.
- **Stagnation of Turnover:** Artificially gluing down old cells that should naturally shed delays the replacement with new cells. This leads to a state of dependency where the barrier function can no longer remain "self-reliant."

Conclusion

By obsessing over "supplementing" what we think is missing, modern skincare ironically weakens the very homeostasis—the ability to self-hydrate and self-protect—that biology spent millions of years perfecting.

For a Healthy Future

The reality that consumers are unwittingly stripping their skin of its natural power through excessive care is a major blind spot in modern society. True skincare should not be about "adding what is missing," but about **"optimizing the environment so the skin can perform its original job (maintaining homeostasis)."**

Date Created: February 2 2026 | Developed in collaboration with an AI Assistant | Based on scientific evidence, ethics, and public benefit.