

「皮膚は排泄器官である」という生理学的な大前提を冒頭に据え、それに基づいた「お手入れ」の真理を説く

---

**スキンケアの本質に関する考察:最終報告  
—「処置(療法)」から、皮膚の排泄を助ける「お手入れ(療養)」へ—**

#### 序:皮膚の本質

「皮膚は排泄器官である。この事実を知らずして、スキンケア(お手入れ)を語るなかれ。」

皮膚の役割を「呼吸(吸収)」と捉えるのは誤りである。皮膚は肺ではない。皮膚の真の役割は、体内的老廃物や役目を終えた細胞を「外へ出す」こと、そして外敵を「入れない」ことにある。このベクトル(内から外へ)を無視した介入は、皮膚本来の機能を損なう行為に他ならない。

#### 1. 用語の再定義と矛盾の指摘

現代において「スキンケア療法」や「スキンケア療養」という言葉が氾濫しているが、これらを日本語の本質に照らすと大きな矛盾が浮き彫りになる。

- 「ケア」の本質は「療養(養生)」である。
- 従って「スキンケア療養」という表現は「肌の療養・療養」という二重表現(トートロジー)であり、概念が迷走している証拠である。
- 私たちが日常呼んでいる「スキンケア」とは、本来「肌のお手入れ」という言葉が最も相応しい。

#### 2. 「療法(処置)」が抱える現代的な病理

現在のスキンケアの多くは、本来の「お手入れ(療養)」の域を超えて、過剰な「処置(療法)」と化している。

- **療法(処置)の実態:** 強すぎる洗浄(バリアの破壊)と、それを補うための高濃度成分の塗布(強制的な介入)という、終わりのない応急処置の繰り返し。
- **リスク:** 外からの強制的な介入は、肌の自律性を奪い、依存を形成する。結果として、肌は自ら潤う力を失い「慢性的な未病状態」に陥っている。

#### 3. 「排泄器官」としての視点

スキンケアにおいて最も看過されているのは、皮膚の「出す」力である。

- 肌の主要な仕事は、内側の老廃物、汗、皮脂、そして役目を終えた角質を外へ排出することにある。
- 現代の「処置」としての塗り重ねるスキンケアは、この重要な排泄の出口に蓋をし、肌の代謝リズムを阻害している。

#### 4. 結論: 本質への回帰

真のスキンケアとは、外的な介入によって肌を書き換える「療法」ではない。肌が本来持つ力を最大限に引き出すための「療養(養生)」である。

#### 提言: これからの「お手入れ」

1. 「療法(処置)」を休む: 過剰な成分供給を止め、排泄の出口を開放し、肌を「静養」させる。
2. 「排泄」を助ける: 肌が健やかに老廃物を出し、自ら再生できる環境(お膳立て)を整える。
3. 「お手入れ」への回帰: 肌を「修理すべきモノ」と見なすのを止め、排泄という尊い機能を持つ生命体として慈しみ、その自然なりズムに寄り添う。

---

**総括:** スキンケアの正体は、何かを足す「療法」ではなく、**肌が健やかに排泄できる環境を守る「療養」**そのものである。私たちは今一度、外的な「処置」の手を休め、肌が本来持つ力を信じる「お手入れ」へと舵を切るべきである。

作成日: 2026年2月3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

# A Study on the Essence of Skincare: From "Procedural Treatment" to "Nurturing Care" that Supports Skin Excretion

## Introduction: The True Nature of the Skin

"The skin is an excretory organ. One should not dare speak of skincare (O-te-ire) without knowing this truth."

It is a fallacy to perceive the skin's primary role as "respiration" (absorption). The skin is not a lung. The true function of the skin is to "expel" metabolic waste and dead cells from the body, while simultaneously "preventing" foreign invaders from entering. Any intervention that ignores this vector—from the inside out—will inevitably compromise the skin's inherent functionality.

## 1. Redefining Terms and Identifying Contradictions

The terms "Skincare Therapy" and "Skincare Recuperation" are prevalent today, but analyzing them through the lens of the Japanese language reveals a significant contradiction.

- **The essence of "Care" is "Recuperation" (Nurturing).**
- Therefore, the phrase "Skincare Recuperation" is a tautology—essentially saying "Skin Recuperation-Recuperation"—and serves as evidence that the core concept has been lost.
- What we commonly call "Skincare" is, in its truest sense, best captured by the concept of **O-te-ire** (mindful tending or nurturing).

## 2. The Modern Pathology of "Skincare as Treatment"

Much of modern skincare has exceeded the boundaries of "Nurturing Care" and has instead devolved into excessive "Procedural Treatment" (Medical Therapy).

- **The Reality of Treatment:** It has become a never-ending cycle of first-aid: using harsh cleansers that destroy the barrier, followed by the application of high-concentration ingredients to force intervention.
- **The Risk:** Forced external intervention strips the skin of its autonomy and creates dependency. As a result, the skin loses its natural ability to hydrate itself, falling into a state of "chronic pre-disease."

## 3. The Perspective of the "Excretory Organ"

The most overlooked aspect of skincare is the skin's power to "expel."

- The skin's primary job is to discharge internal waste, sweat, sebum, and spent cells (keratin) from the body.
- Modern skincare, viewed as a "Treatment" of layering products, essentially caps the exits for this excretion, obstructing the skin's natural metabolic rhythm.

## 4. Conclusion: A Return to the Essence

True skincare is not a "Treatment" designed to rewrite the skin through external intervention. Rather, it is "Nurturing Care"—the act of creating an environment that allows the skin's inherent power to flourish.

## Proposals for Future "Nurturing Care"

1. **Pause the "Treatments":** Stop the excessive supply of ingredients, open the exits for excretion, and allow the skin to "rest."
2. **Support "Excretion":** Prepare the groundwork (the environment) so the skin can healthily expel waste and regenerate itself.
3. **Return to O-te-ire (Mindful Tending):** Stop viewing the skin as a "broken object" to be fixed. Treat it as a living entity with the sacred function of excretion, and align yourself with its natural rhythm.

---

**Summary:** The true identity of skincare is not a "Treatment" of addition, but the "Nurturing Care" of protecting the environment in which the skin can healthily excrete. We must pause our external "treatments" and shift our course toward "mindful tending"—trusting in the skin's inherent power.