

「療養」としてのスキンケア MitLeben Skin care : 生命体へのアプローチ

皮膚を単なる境界線ではなく、絶えず変化し続ける「生命体(臓器)」として尊重する。

- **排泄機能を妨げない**
 - 過度な油分やシリコンによる「密閉」を解き、皮膚の呼吸(発汗や皮脂分泌)をスムーズに保つ。
- **バリア機能を休ませる**
 - 界面活性剤による過剰な洗浄や、浸透促進剤による強制的な介入を止め、皮膚の「門番」を休息させる。
- **常在菌を育てる**
 - 殺菌や過剰消毒ではなく、肌の生態系(マイクロバイオーーム)を多様なまま維持し、自浄作用を高める。
- **自然なターンオーバーを待つ**
 - 酸による強制的な剥離(ピーリング)を控え、未熟な細胞が育つのを「待つ」ことで、厚みのある健康な角層を育む。

このアプローチの核心は、人間がコントロールしようとする「支配」から、皮膚が本来持っている力を信じる「共生 Mit Leben」への転換です。

「待つ」というのは、工学的・演出的アプローチに慣れた現代人にとって一番勇気がいることかもしれませんが、それこそが最も「無理をしない」本質的なケアなのだと感じます。

作成日: 2026年2月12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

Skincare as Nursing — MitLeben Skin Care: A Living Organism Approach

We respect the skin not as a mere boundary or surface, but as a **"living organism" (an organ)** that is in a constant state of flux.

- **Do Not Obstruct Excretory Functions** Release the skin from the "occlusion" caused by excessive oils and silicones. Keep the skin's "breathing"—the natural flow of perspiration and sebum—smooth and unimpeded.
- **Let the Barrier Function Rest** Stop the cycle of over-cleansing with harsh surfactants and the forced intrusion of penetration enhancers. Allow the skin's "gatekeeper" (the stratum corneum) to finally rest.
- **Nurture Resident Bacteria** Move away from sterilization and over-disinfection. Maintain the diversity of the skin's ecosystem (the microbiome) to enhance its natural self-purifying power.
- **Wait for Natural Turnover** Refrain from forced exfoliation via acids or chemical peels. By "waiting" for immature cells to develop fully, we cultivate a thick, healthy, and resilient corneal layer.

The core of this approach is a shift from **"Dominance"**—the human desire to control and manipulate—to **"Coexistence (Mit Leben),"** where we trust in the skin's innate biological power.

For those accustomed to modern "Engineering" or "Performative" skincare, the act of "waiting" may require the most courage. Yet, we believe this is the most essential form of care—the path of **"not overworking"** the life within your skin.