

キレイな肌をとり戻すスキンケア

「皮膚内部の水分喪失による肌の乾燥」「紫外線→空気中の活性酸素による皮膚表面の酸化あるいは紫外線(UV-A:320-400nm)→体内の活性酸素による肌の酸化」「紫外線(UV-B:240-270nm)による皮膚細胞のDNA損傷」は美容の3大敵であり、3大敵に対し、如何に肌を防御するか。その問題をクリアするために発達し、出来上がったのが皮膚のバリアです。バリアとは皮脂・水分・NMF・細胞間脂質が十分で、皮脂膜量・角質水分量が十分にあります。

皮脂膜量・角質水分量が十分あれば、皮膚内部の水分が異常に蒸散することもなく肌が乾燥することはありません。また、皮脂膜は油性ですが簡単に水で洗い流されるため皮脂が過酸化することなく、ニキビや吹き出物が悪化することはありません。さらに、紫外線が皮膚内部に侵入することがなければ、表皮細胞・皮脂腺細胞・汗腺細胞・血管細胞・リンパ管細胞・色素細胞・ランゲルハンス細胞・線維芽細胞などのDNAを損傷することなく、皮膚組織内の各細胞機能が低下しませんので、くすみ・シワ・たるみ・シミ・ソバカスが目立つことありません。

皮脂膜量・角質水分量肌が不十分であるため、キレイな肌に戻らないのです。①皮脂膜量が少ないということは、皮脂や汗腺からの水分が不足→皮脂腺からの皮脂分泌、汗腺からの発汗機能が低下している状態です。また、②角質水分量が少ないということは、NMF・セラミド・水分が不足→表皮新陳代謝機能が低下→基底細胞への栄養素・酸素・水分が不足しているため基底細胞の分裂が抑制→血管の収縮による血流不足→毛細血管の透過性が悪い状態です。①②いずれの場合も、ストレスから交感神経の働きが強まり、自律神経系のバランスが崩れています。

皮脂膜量・角質水分量が十分あるキレイな肌に戻すためには：

- 01 交感神経の作用を強めている原因を特定し、それを取り除く努力が必要
- 02 副交感神経の作用を強め、特に血管・皮脂腺・汗腺機能の休息・回復を図る
- 03 ゴシゴシ洗顔をやめる、油性成分・界面活性剤の使用をできるだけ少なくするなど、既存の皮膚バリア機能を壊さないで、油分・水分補給を行う

天然成分100%海の森1本でトラブル肌が皮脂膜量・角質水分量をとり戻すことができるのは、精油成分が皮膚を刺激し副交感神経の作用を強めることができるからです。そして、海の森は界面活性成分が含有しているのに、油分と水分1)*を同時に補給できるからです。界面活性成分が不飽和脂肪酸で、細胞間脂質のセラミドタイプ1と同じ成分だから、水分蒸散が防げ、角質水分保持力が低下しないのです。

もちろん、海の森にも難点があります。即効的な保湿感がない。皮膚機能が回復するまで時間がかかるなど。しかし、キレイな肌に戻るとは、そういうことではないのでしょうか。

1)*:アミノ酸がクラスターの大きい結合水を皮膚表面上に形成し、結合水を角質細胞のNMFが速効的に吸水します。角質層からの水分蒸散を遅らせ、そのためタンパク分解酵素が活性化しますので、角片がアカとなってキレイに剥がれ落ちていきます。皮膚表面温度によって、クラスターの大きい皮膚表面上のアミノ酸結合水は小粒子化し、角質層への長時間水分補給ができます。

参考:界面活性剤で長期間にわたり皮脂やNMFや細胞間脂質が溶出すると、特に細胞間脂質が溶出すると、角質水分保持力が低下し皮膚の荒れ状態が増加します。このような皮膚状態で水分補給しても、しなやかで弾力のあるキレイな肌には戻りません。

uminomori.com

海の森詳細情報は、ホームページにアクセスしてください。

海の森
umi no mori

天然成分
100%



紫外線対策は2月から。

エーッ!! そんなに早くからですか。

年間を通じて2月から5月までのこの時期、紫外線が強まります。特に2月は急激に紫外線が強まる一方で、皮脂膜量・角質水分量とも1年間で最も低く、紫外線の反射・散乱・吸収など、肌の紫外線防止機能が低くなっています。肌の皮脂膜量・角質水分量が低下すると、紫外線により、空気や体内の酸素が活性酸素となって、皮脂・角質細胞間脂質、肌を構成している細胞群（基底細胞・有棘細胞・顆粒細胞やランゲルハンス細胞や線維芽細胞）の細胞膜や核膜の脂質が酸化され有害物質過酸化脂質を作り出し、細胞組織そのものにダメージを与えることになります。（注：メラニン色素を大量に生成することは、紫外線を大量に浴びたために起きた、いわば肌非常事態宣言です。）

顔がむずかゆくなる、シミ・ソバカスが濃くなる、ニキビが悪化する、肌がくすみ、ハリが無くなる等は、この過酸化脂質が肌を刺激し、あるいは細胞組織そのものにダメージを与えた結果です。

2月も1月と同じく気温が低く、体は熱の放散を抑え、体温低下を防ごうとします。そのため、皮膚など体表面に近い血管・リンパ管・皮脂腺・汗腺等への血流が減り、皮膚機能やバリア機能は低下しています。皮脂・水分・NMF・細胞間脂質および抗酸化物質ビタミンEが不十分で、紫外線反射・散乱・吸収など肌の紫外線防止機能が最も低くなり、過酸化脂質が増え、肌のサビつき、老化が進みます。美しい肌を保つためには、皮膚機能を高め、バリア機能（皮脂膜量・角質水分量）を改善して、紫外線から肌を防御することが極めて重要であります。

肌の紫外線防止機能の改善・予防ポイント：

01 フェイシャルトリートメントによる肌表面の血行・表皮新陳代謝の改善*

02 運動・入浴で、身体全体の血行・新陳代謝を促進*

03 海の森フェイシャルケア・パックによる皮膚機能の促進・バリア機能の改善*

04 海の森・天然ビタミンCによる活性酸素の消去*

05 海の森・天然ビタミンEによる有害物質過酸化脂質の分解・抑制*

ビタミンCは天然も合成も同じですが、ビタミンEは天然のほうが効果があります。

天然成分
100%



海の森
umi no mori

uminomori.com

海の森詳細情報は、ホームページにアクセスしてください。

くすみ・シワ・たるみ(ハリがない)が目立つ、シミ・ソバカスが濃くなるなど 紫外線による肌の老化(酸化) 対策は4月・5月から[★]エーツ!!

6月・7月この時期、1年中で紫外線が最も強く、量も多くなっています。しかし、気温も上昇し、体は熱を放散し、皮膚温も上昇します。肌表面に近い血管・リンパ管・皮脂腺・汗腺などへの血流も増え、皮膚機能やバリア機能(皮脂膜量・角質水分量)も高まっています。皮脂・水分・NMF・細胞間脂質も十分で、紫外線反射・散乱・吸収など肌の紫外線防止機能も高くなっています。仮に、皮膚内部に紫外線が達しても、ウロカニン酸やメラニン色素が吸収し、表皮新陳代謝のサイクルに従い、皮膚表面からアカとして排泄されます。また、真皮に落下したメラニン色素は、マクロファージ(白血球の仲間)により分解され、あるいは真皮リンパ排泄経路から体外へ排泄されます。

それでも①肌がくすみという場合、皮脂膜量・角質水分量が不十分で角質肥厚を起こしています。更に化粧品に配合された油性成分が皮膚表面で酸化して、肌が黒ずんでいます。②肌がシワ・たるみ(ハリがない)という場合、真皮の線維芽細胞の機能低下が一番の問題です。原因は、紫外線で活性された酸素(活性酸素)が線維芽細胞の細胞膜や核膜のリン脂質を酸化し、紫外線が直接線維芽細胞のDNAに損傷を与え、ヒアルロン酸・コラーゲン・エラスチンの産生・分解プログラムを狂わせるからです。③シミ・ソバカスが濃くなるという場合、原因は、紫外線で活性された酸素(活性酸素)が、メラニン色素をつくり続けるチロシナーゼという酵素を活性し、シミ・ソバカスの原因であるメラニン色素をつくり続けるからです。チロシナーゼは一度活発になるとその活動は継続し、メラニンをつくり続けます。

肌老化(酸化)の改善・予防ポイント:

- 01 フェイシャルトリートメントで肌表面の血行・表皮新陳代謝を改善
- 02 運動・入浴で、身体全体の血行・新陳代謝を促進
- 03 海の森フェイシャルケア・パックによる皮膚機能の促進・バリア機能(皮脂膜量・角質水分量)の改善
- 04 海の森・天然ビタミンEで有害物質過酸化脂質の分解・抑制し、細胞機能の向上を図る
- 05 海の森・天然ビタミンCが活性酸素を消去し、メラニンをつくり続けるチロシナーゼの働きを抑制し、メラニンの生成(シミ・ソバカス)を減少
- 06 海の森・タンパク分解酵素・脂肪分解酵素が肥厚しこびりついた角質層の残存物や油汚れを分解
- 07 海の森。無機塩類が皮膚内部の有害物質を吸着し、アカとして排泄

天然成分
100%



海の森
umi no mori

uminomori.com

海の森詳細情報は、ホームページにアクセスしてください。

メラニン色素排泄、 角質肥厚解消など → 紫外線ダメージからの 回復ケアは6月・7月から。エーツ!!

8月・9月この時期、2月以降多かった紫外線もようやく減少に転じ、気温や湿度も徐々に低下し始めます。しかし、肌の色は1年中で最も暗くなり、①肌(表皮)へのメラニン色素の沈着が多い。②角質肥厚が最も進んだ肌状態。③真皮に落下したメラニン色素がそのまま残るなど、紫外線ダメージ(くすみ・シワ・シミ・たるみ・シミ・そばかす)が強くあらわれてくる時期です。

この時期、肌表面に近い血管・リンパ管(真皮リンパのメラニン色素排泄機能)・皮脂腺・汗腺などもかなり疲弊して、皮膚機能やバリア機能(皮脂膜量・角質水分量)も弱くなっています。疲労した皮膚機能やバリア機能をカバーするために、肌はメラニン色素を多く抱え込んだ表皮細胞の表皮新陳代謝のサイクルを遅くして、角質肥厚を起こします。しかし、角質肥厚は、紫外線が皮膚内部に侵入するのを防止し、新しい保湿力のある角質作りの始まりでもあるのです。

角質肥厚を解消するためには、副交感神経の働きを強め肌表面への血行を増やし、疲弊した皮膚機能を高めます。そして、乱れた表皮新陳代謝を正常に戻し、バリア機能(皮脂膜量・角質水分量)を改善することが大切です。同時に、できるだけ油性成分や界面活性剤を使わない、水分をしっかりと補給するなど、外からのバリア機能を改善するケアに力を入れ、メラニン生成を抑制し真皮に落下したメラニン色素が残らないケアを施してください。

紫外線ダメージの改善・予防ポイント:

- 01 フェイシャルトリートメントで肌表面の血行・表皮新陳代謝を改善
- 02 リンパトリートメントで真皮リンパ排泄経路の流れを活性化
- 03 運動・入浴で、身体全体の血行・新陳代謝を促進
- 04 海の森フェイシャルケア・パックで副交感神経の働きを強め、皮膚機能の促進・バリア機能(皮脂膜量・角質水分量)の改善
- 05 海の森・天然ビタミンEで有害物質過酸化脂質の分解・抑制し、細胞機能の向上を図る
- 06 海の森・天然ビタミンCが活性酸素を消去し、メラニンをつくり続けるチロシナーゼの働きを抑制し、メラニンの生成(シミ・ソバカス)を減少
- 07 海の森・タンパク分解酵素・脂肪分解酵素が肥厚しこびりついた角質層の残存物や油汚れを分解
- 08 海の森。無機塩類が皮膚内部の有害物質を吸着し、アカとして排泄

天然成分
100%



海の森
umi no mori

uminomori.com

海の森詳細情報は、ホームページにアクセスしてください。

角質肥厚解消と乾燥・肌荒れなど 乾燥予防ケアは8月・9月から。エッ!!

10月・11月この時期、紫外線・気温・湿度は、ともに減少する傾向にあります。肌の色は徐々にメラニン色素を多く抱え込んだ表皮細胞が排泄され明るくなりますが、春先からの紫外線によるダメージで、皮膚機能やバリア機能(皮脂膜量・角質水分量)は疲弊した状態にあり、角質肥厚がなお残ります。この時期、温度・湿度とも低下していきますので、体は熱の放散を抑え、体温低下を防ごうとします。そのため、皮膚など肌表面に近い血管・リンパ管・皮脂腺・汗腺等への血流が更に減り、細胞代謝が鈍ります。そのまま放置すると皮膚機能や皮脂膜形成機能・角質層の水分保持機能などのバリア機能の回復が見込めなくなり、肌の乾燥に拍車がかかります。

この時期のケアの強化ポイントは、疲弊した皮膚機能を高めるために、副交感神経の働きを強め肌表面への血行を増やします。そして、乱れた表皮新陳代謝を正常に戻し、バリア機能(皮脂膜量・角質水分量)を改善することが大切です。同時に、油分・水分をしっかり補給するなど、外からのバリア機能を改善するケアに力を入れてください。界面活性剤で長期間にわたり皮脂やNMFや細胞間脂質が溶出すると、特に細胞間脂質が溶出すると、角質水分保持力が低下し皮膚の乾燥・荒れ状態が増加します。

角質肥厚解消と乾燥改善・予防ポイント：

- 01 フェイシャルトリートメントによる肌表面の血行・新陳代謝を改善。皮膚温上昇
- 02 運動・入浴で、身体全体の血行・新陳代謝を促進。体温上昇
- 03 海の森フェイシャルケア・パックで副交感神経の働きを強め、皮膚機能の促進・バリア機能(紫外線防止機能や皮脂膜量や角質水分量)の改善
- 04 海の森・天然ビタミンEで有害物質過酸化脂質の分解・抑制し、細胞機能の向上を図る
- 05 海の森・天然ビタミンCが活性酸素を消去し、メラニンをつくり続けるチロシナーゼの働きを抑制し、メラニンの生成(シミ・ソバカス)を減少
- 06 海の森・タンパク分解酵素・脂肪分解酵素が肥厚しこびりついた角質層の残存物や油汚れを分解。角片がアカとなってキレイに剥がれ落ちる
- 07 海の森。無機塩類が皮膚内部の有害物質を吸着し、アカと一緒に排出
- 08 海の森・アミノ酸がクラスターの大きい結合水を皮膚表面上に形成し、結合水を角質細胞のNMFが速効的に吸水します。角質層からの水分蒸散を遅らせ、そのためタンパク分解酵素が活性化しますので、角片がアカとなってキレイに剥がれ落ちる
- 09 皮膚表面温度によって、クラスターの大きい皮膚表面上のアミノ酸結合水は小粒子化していきますので、角質層への長時間水分補給ができます。保湿力のある角質層に戻していきます

天然成分
100%



海の森
umi no mori

uminomori.com

海の森詳細情報は、ホームページにアクセスしてください。