

洗顔時・洗顔後に知っておきたいこと

⚠️ 洗顔時の注意事項

- 化粧（日焼け止めを含む）をしている場合は、洗顔またはクレンジングします。但し、角質層は厚さ約 0.03mm と極薄であるため、ゴシゴシ洗顔等は避けてください。化粧をしていない素肌の場合、洗顔剤の使用は必要以上に皮脂や角質層の潤い成分（NMF・セラミド）を洗い流すため出来るだけ避け、水またはぬるま湯で洗顔してください。

⚠️ 洗顔・クレンジング後、水・ぬるま湯洗顔後、保湿等に物足りなさを感じる場合：

- 低刺激、弱酸性の化粧水でケアしてください。界面活性剤が植物由来の天然100%で、しかも極微量の水中油型の「海の森」をおすすめします。一般的な化粧水の場合、どうしても配合する界面活性剤の量が多くなり、角質層の潤い成分（NMF・セラミド）を必要以上に洗い流すため、角質層のバリア機能を弱めます。

⚠️ 化粧水だけでは、保湿等に不満が残るという場合：

必要以上に、美容液やクリームを皮膚表面に塗布しないケアを心がけます。

- 美容液やクリームなどの油性の保湿剤は、化粧水ほど皮膚バリアを傷めませんが、確実に皮膚の奥深く浸透していきますので、表皮顆粒層から真皮層までの皮膚全体を汚す原因となります。特に、汗腺・皮脂腺からの排泄機能や血管透過性が悪くなっている冷え性や基礎代謝量の低下した人の皮膚表面内では、その汚れから何とかして細胞を守ろうと、皮膚表面の真皮毛細血管・血管や毛細リンパ管・リンパ管に汚れを溜めようとします。こうなると、益々皮膚の新陳代謝などの生理機能が低下していきます。

- 守らなければ、真皮毛細血管から皮脂腺胚芽細胞への血液供給が徐々に悪くなっていきます。皮脂腺胚芽細胞への血液供給が悪くなると、油滴：脂腺脂質合成機能が低下します。すると、脂腺細胞の分解（核と油滴）に関与している皮膚常在菌（嫌気性アクネ菌）も不活性になります。皮膚常在菌（嫌気性アクネ菌）が不活性であれば、油滴：脂腺脂質が遊離脂肪酸を含む複合物質「皮脂」が十分にできません。

このように、必要以上にクリーム等を皮膚表面に塗布すると、皮膚全体が汚れやすくなるだけではなく：

- (1) 皮膚表面の脂がある一定量、あるいは過量にまで達するため、皮脂腺内と皮膚表面の圧力が対等（飽和皮脂量）、あるいは皮膚表面の圧力が高くなります。こうなると、モノは圧力の高いところから低いところへ流れますので、油滴の排泄が抑制されます。結果、皮脂が出にくくなります。
- (2) 毛穴が詰まりやすくなり、皮膚常在菌（嫌気性アクネ菌）が増殖し、吹き出物等の原因になります。

ケア時に、知っておきたい基本事項

- 体内では、脂質は溜まる性格があります。必要以上に、体内で脂質が溜まらないように、運動等でしっかり燃焼させてください。運動した後は、老廃物が体内で溜まりますので、体内水分補給をしっかりと行い、老廃物を体外に排泄してください。
- 体内水分補給はとても大切です。皮膚・筋肉・骨・内臓等の新陳代謝に必要な栄養分の運搬と老廃物の排泄に、重要な働きをしている血しょう成分の90%は水だからです。