

お肌を老化させないフェイスクケア

お肌を老化しない若々しくするフェイスクケアとは、弱ったお肌*にしないことです。もし、お肌が弱った時、正常な皮膚の生理機能を取り戻すスキンケアをしっかりと身につけていることです。

外部からの刺激に大変弱くなっているお肌が正常な皮膚機能を取り戻すには、皮膚表面に薄い膜をつくり、とにかく刺激からお肌を守ることが一番大切です。その他に、①使用するクレンジング・洗顔剤は、また、どうしてもクリーム・乳液を使用する場合は、できる限り少量にする。ゴシゴシ洗顔は避ける。②ファンデーションをつけ過ぎる・こすり過ぎる。③マッサージ・パックのしすぎを避けるなどを心がけてください。また、肌改善の過程(ターンオーバー)には、精神的ストレスや食生活、住環境の変化、季節の変わり目や生理・妊娠などによる女性特有の体調の変化が大きく影響しています。

*弱ったお肌とは、刺激に対して弱くなっている肌のことをいい、敏感肌になっています。皮膚トラブルを起こしやすい肌状態にあります。刺激に弱いお肌の角質層の表面は、皮脂分泌機能が低下し、皮脂が少なく正常に皮脂膜が形成できず刺激物質に弱くなって、しかも滑らかでない。表皮新陳代謝が乱れ、角質細胞の中に NMF が少ない。細胞間脂質が少ない。角質細胞の水分保持機能が低下した状態です。また、細胞間のスキマが大きく、刺激物質に侵されやすくなっています。

- (1) 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、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。
- (2) 1日:3-4回、1回:5から6プッシュ(通常:3-4プッシュ)海の森を気になる部位に全体にスプレーし、軽く馴染ませてください。外的刺激から部位あるいは全体を、しっかり守ります。
- (3) 乾きを感じる場合は、(2)のステップを2から3回繰り返してください。
- (4) それでも乾燥が気になる場合や、海の森を使用し続けると「粉をふいたような」状態になる場合がまれにあります。どうしても不快を感じる場合は、お手持ちの保湿クリームや美容液を少量そのまま、あるいは、保湿クリームや美容液を適量(少量:3-4プッシュ)海の森で希釈して、お使いください。

家庭でできる海の森フェイスパックの作り方とケア方法

- (1) 市販のフェイスマスク用シートに海の森をスプレーし、適度な湿り気を与えてください。
- (2) 海の森フェイスパックを行います。パック時間は15~30分程度を目安にしてください。
- (3) パック回数は、1週間に1から2回。(パック回数が多いと、タンパク分解酵素の影響で、粉を吹いた肌状態になることがありますので、ご注意ください。)