

デリケートなお肌とは？

- ① 新陳代謝が悪い
- ② 基礎代謝（生きていく上で必要な最小限のエネルギー）が低い
- ③ 皮膚の細胞外液が汚れている

そのため、皮膚の生理機能&バリア機能が低下している：

- ④ 皮膚の皮脂腺・汗腺の分泌機能が低下し、皮脂膜が不十分
- ⑤ 表皮新陳代謝機能が低下し、角質層の水分保持機能が低下
- ⑥ 角質細胞間のスキマが大きく、刺激物質や細菌の侵入が容易

皮膚の生理機能&バリア機能が低下すると：お肌は炎症防衛反応を起こしています。

- (1) メークのノリがいつもより悪い
- (2) かゆみがある
- (3) 肌がピリピリする
- (4) カサつきが気になる
- (5) いつもよりちょっと肌が赤い（炎症）
- (6) 吹き出物がやすい

これらの症状（1-6）は、お肌が炎症防衛反応している結果です。炎症防衛反応する理由を取り除き、外的刺激に大変弱くなっている肌の生理機能、バリア機能を改善するスキンケアアトリートメントを行わないと、確実に、乾燥・シミ・くすみなどの皮膚トラブルに進行していきます。炎症は、引き金となる原因（細胞外液の汚れ）が残っている限り続きます。

引き金となる原因：

- ① 季節の変わり目（紫外線や猛暑・寒気など厳しい外部環境）
- ② 普通ならなんでもない化粧水・乳液・クリームの乱用（防腐剤・香料・着色料・アルコール・鉱物油・合成界面活性剤・紫外線吸収剤）
- ③ 使用するクレンジング・洗顔剤やゴシゴシ洗顔
- ④ ファンデーションをつけ過ぎる・こすり過ぎ
- ⑤ マッサージ・パックのしすぎ
- ⑥ その他に内部要因：生理・妊娠などによる女性特有の体調の変化や過剰な精神的/身体的ストレス・食習慣の乱れ、住環境の悪化など

デリケートなお肌に足りないのは！

デリケートで敏感な人のお肌は、角質層の水分保持するための NMF や細胞間脂質が不足し角質細胞間のスキマが大きくなっているため、うるおいがありません。また、皮膚表面の皮脂腺や汗腺の機能が低下し皮脂や汗の分泌が少なく皮脂膜が不十分で、皮膚表面がアルカリ性になり、なめらかさがありません。皮脂膜はうるおいとは、余り関係ありません。

「うるおい」や「なめらかさ」がない、「皮膚表面がアルカリ性」ということは、外からの刺激に大変弱くなり、湿疹やカブレを起こしやすくなっています。

うるおいやなめらかさを得ようと、うるおい・なめらかさ成分を補給して、お肌の「うるおい力」「なめらか力」をアップさせるケアに、短絡的に頼ります。

しかし、このケアは NMF（天然保湿因子）や細胞間脂質の働きや皮脂膜の働きをサポートするためのケアということですが、うるおい感をつくりだすだけで、少なくなった NMF はいつまでたっても少なく、大きくなった角質細胞間のスキマはいつまでたっても、大きくなったままで、「お肌のうるおい力」という NMF や細胞間脂質が十分な角質層になったということではありません。また、なめらかさが感じられるだけで、「なめらか力」という皮脂腺や汗腺の機能は低下したままで皮脂や汗分泌も少なく、皮脂膜も不十分です。

デリケートで敏感なお肌が「うるおいやなめらかさ」をとり戻すためには、皮膚の生理機能を改善するスキンケアトリートメントで皮膚本来の保護・保湿するというバリア機能を取り戻し、外界からの刺激に強いお肌をつくるのが大切です。

バリア機能が低下しているのは、表皮新陳代謝が悪く、皮膚本来の生理機能が低下しているからです。表皮新陳代謝が悪いのは、細胞外液が汚れて表皮細胞内で熱や運動エネルギーを十分に発生・放出することができていないからです。皮膚本来の生理機能（血管の収縮や皮脂・汗腺の分泌機能や表皮新陳代謝）が正常に働くためのエネルギーが十分でないため皮膚温・体温が低い、基礎代謝が低いことが問題です。

表皮細胞（角化細胞）は、細胞外液（体液）から水分・栄養素・酸素・ミネラル類・ビタミン類などを受け取り、代謝老廃物・電解質・合成物質を細胞外液中に排出しながら、細胞内代謝を繰り返しています。そして、表皮新陳代謝の最終過程で、角質層の水分をつかまえて離さないという性質形成に不可欠な NMF・細胞間脂質を合成しています。

細胞外液が汚れ（老廃物以外に血液常在成分の増減）ないように、汚れから細胞を守ろうと、細胞外液浄化作用が常時働いています。血管・リンパ管・皮脂腺・汗腺を使って、細胞外液の汚れを体外へ排泄しています。細胞外液が汚れてくれば、細胞内代謝が変調し細胞はダメージをうけるため、表皮新陳代謝が乱れてきます。

デリケートなお肌のお手入れ方法

皮膚の生理機能を改善するスキンケアトリートメント

留意事項:ポイントは刺激

- ① 刺激に敏感になっている知覚神経の感覚受容器（皮膚バリアの最前線）や表皮細胞を刺激します。過剰な刺激は、肌ストレスになり、心身にストレスがかかります。
 - ② 与える刺激レベルが、気持ちよさ（安らぎ）を感じることができる「ゆらぎ刺激：1/f」であることが大切です。
 - ③ 気持ちよさ（安らぎ）を感じるのは脳です。
 - ④ 脳が気持ちよさ（安らぎ）を感じると：からだや肌の生理的バランスを整え、不具合な箇所を修復しようと、各種神経伝達物質を出します。自律神経など、脳・神経機能のバランスは整い、また、ホルモン分泌も正常化し、免疫系も強くなります。特に、組織の血行改善を図ります。
 - ⑤ 組織の血行改善が改善すると、皮膚をはじめ筋肉・骨・内蔵ほとんどの組織で代謝を促進しますので、発生する熱が増加し皮膚温・体温が上昇します。
 - ⑥ 皮膚温・体温が上昇すると皮脂腺・汗腺の排泄機能が活性化し、細胞外液の汚れ（炎症因子）がなくなります。細胞外液の汚れ（炎症因子）がなくなると、炎症によるバリア反応はなくなります。デリケートなお肌は回復していきます。
-
- (1) 皮脂腺・汗腺からの排泄機能を高め細胞外液の汚れをなくすために、また、皮膚表面の血液循環&リンパ循環を改善し表皮新陳代謝を高め早めるために、血管・リンパ管・皮脂腺・汗腺への直接的・間接的スキンケアトリートメントを入念に施します。
 - (2) トリートメント後は、お肌は外的刺激に大変弱くなっています。速やかに、肌状態を整えるケアを施します。
 - (3) はじめに、角質層への水分補給と角質層の水分蒸散を防ぐために、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。同時に、海の森には水分や多種多様な美肌活性成分が含まれていますので、直接的・間接的にお肌を生理活性します。
 - (4) 次に、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、軽く馴染ませます。外部刺激（刺激物質）からお肌を保護するために皮膚表面に薄い膜をつくり、同時に皮膚表面をなめらかにします。海の森は弱酸性であるため、アルカリに対するアルカリ中和能をもち、細菌の侵入やアルカリ物質による外傷を防ぎます。
 - (5) 乾きを感じる場合は、(4)のステップを2から3回繰り返してください。
 - (6) 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。

お肌の状態にもよりますが、パック回数は1週間に1・2回から3・4回を目安にしてください。（お肌の状態により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。）