

# 海の森美容セミナー

## 肌トラブル解消法 その基本

### 1 肌トラブルの根本原因

**肌トラブルが起きやすい肌とは、肌自身でうるおうとする力が低下し、肌にうるおいがない肌状態のことです。**肌トラブルは、交感神経の働きが強く、肌自身でうるおうとする力を支配している自律神経系のバランスの崩壊が長く続いたときに起こります。

交感神経の働きが強いということは、普段から緊張・ストレスの多い生活習慣になっています。本来、ストレスのある生活を送っていても、睡眠をとることで副交感神経の働きが強まり、自律神経系のバランスが整うようになっていきます。しかし、交感神経の働きが強いまま眠りにつくと、眠りが浅く肌自身でうるおうとする力も回復しないまま朝をむかえます。この繰り返しで、肌自身でうるおうとする力が落ち、肌にうるおいがなくなります。

### 2 トラブル肌の根本対策 肌自身でうるおうとする力の回復

気分転換を図る、あるいは気分が安らぐ工夫など、副交感神経の働きを強め、肌自身でうるおうとする力の回復を図ります。ストレスを引き起こしている原因を特定し、その日のうちにストレスを解消し夜まで持ち込まず、質の良い睡眠がとれるように心がけてください。副交感神経の働きが強まります。睡眠は、肌自身でうるおうとする力に大きく関与しています。

### 3 トラブル肌の当面の対策 肌にうるおいを与えるケア

- 肌自身でうるおうとする力の回復を早めるために、肌にうるおい（水分＋油性）を与え、肌を守ります。なお、肌のうるおいをなくすケアや行為はできるだけ控えてください。ゴシゴシ洗顔、クリームを強くすりこむ、行き過ぎたパッティング、行き過ぎたマッサージやパック、ファンデーションを厚く塗るなど、皮脂膜や角質層を傷つける行為は、肌のうるおいをなくします。また、界面活性剤の多量や長期間の使用も肌のうるおいをなくします。
- トラブル肌はストレス肌で、緊張しています。表情筋ストレッチは表情筋を弛緩させ、肌の緊張や血行不良の改善に効果的で、体内からうるおいをつくり出します。

### 4 海の森の使用法 肌自身でうるおうとする力の回復＋肌にうるおいを与えるケア

海の森は肌自身でうるおうとする力に必要な成分（副交感神経を強める成分＝精油成分：フィトンチッドのテルペン）を、肌表面に補いあるいは肌内部に浸透させます。精油成分が皮膚を刺激することで脳がリラックスし、肌自身でうるおうとする力（美容皮膚科学用語：皮膚の生理機能）が良好な状態（健康）に戻る働きをサポートします。

また、海の森の特長は、植物油成分が精製水の中に均一に溶け込んでいる乳化状態の仕方にあります。「海の森」原液は、植物油の中に水分や有効成分（不飽和脂肪酸など）が分散しているココのある油中水型の乳化液です。ココのある海の森原液（乳化液）を精製水で希釈すると、水分中に海の森原液が分散（乳化）し、さっぱりした使用感なのにしっとりする水中油型の乳化水溶液（ダブルエマルジョン）になります。うるおいが少なくなった肌にうるおいを与え、しかも安定して有効成分を肌内部に浸透させることができます。

含有された不飽和脂肪酸は皮脂成分・細胞間脂質（タイプ1のセラミド）成分と同じ天然のセラミドで、ラメラ液晶構造を安定させ角質水分量を維持し、乳化作用や菌の繁殖を抑制する効果があり、肌のうるおいにはとても貴重な重要な成分であります。

## 用語解説

海の森フィジカルバランスウォーター（水中油型の乳化水溶液）は、精製水の中に均一に散らばっている小さい植物油滴の中に、さらに小さい水滴粒子やフィトンチッド成分（精油成分・不飽和脂肪酸など）が均一に散らばっている状態のことで、乳化物が二重になった水溶液です。だから、さっぱりしているのにしっとりするのです。また、乳化物が二重になった水溶液は、水溶性成分と油溶性成分を同時に皮膚内部に浸透しやすくします。

## 海の森を使用される皆様へ

「使い始めはよかった」海の森を使い続けると、思ったほどの改善が見られない、なぜ海の森に物足りなさを感じるようになるのでしょうか。

初めて海の森（水中油型の乳化水溶液）を使ったとき、「使い始めはよかった」ということは、海の森が皮膚表面に水中油型の薄い膜（水と油）をつくり、刺激や水分蒸散を防ぎ、即効的に滑らかさをつくるからです。また、植物油の中に含有された乳化作用のある不飽和脂肪酸（天然セラミド）が角質層最上位の細胞間脂質（タイプ1のセラミド）に浸透しても、角質層のラメラ液晶構造を破壊することなく、逆に肌にうるおいを与えるからです。

角質層が角質水分保持機能として働くために、角質層最上位の細胞間脂質の主成分が不飽和脂肪酸（タイプ1のセラミド）になっています。不飽和脂肪酸は、角質細胞間脂質のラメラ液晶構造（保湿構造）を安定化させるための成分で、角質水分保持機能を維持する成分として極めて重要です。もし、角質層最上位の細胞間脂質の主成分である不飽和脂肪酸（タイプ1のセラミド）の代りに飽和脂肪酸が浸透すると、角質細胞間脂質の保湿構造が崩れ水分の蒸散量が増加し、肌は荒れてカサカサになります。また、刺激物が簡単に角質層下に入り、刺激物による炎症が多くなります。

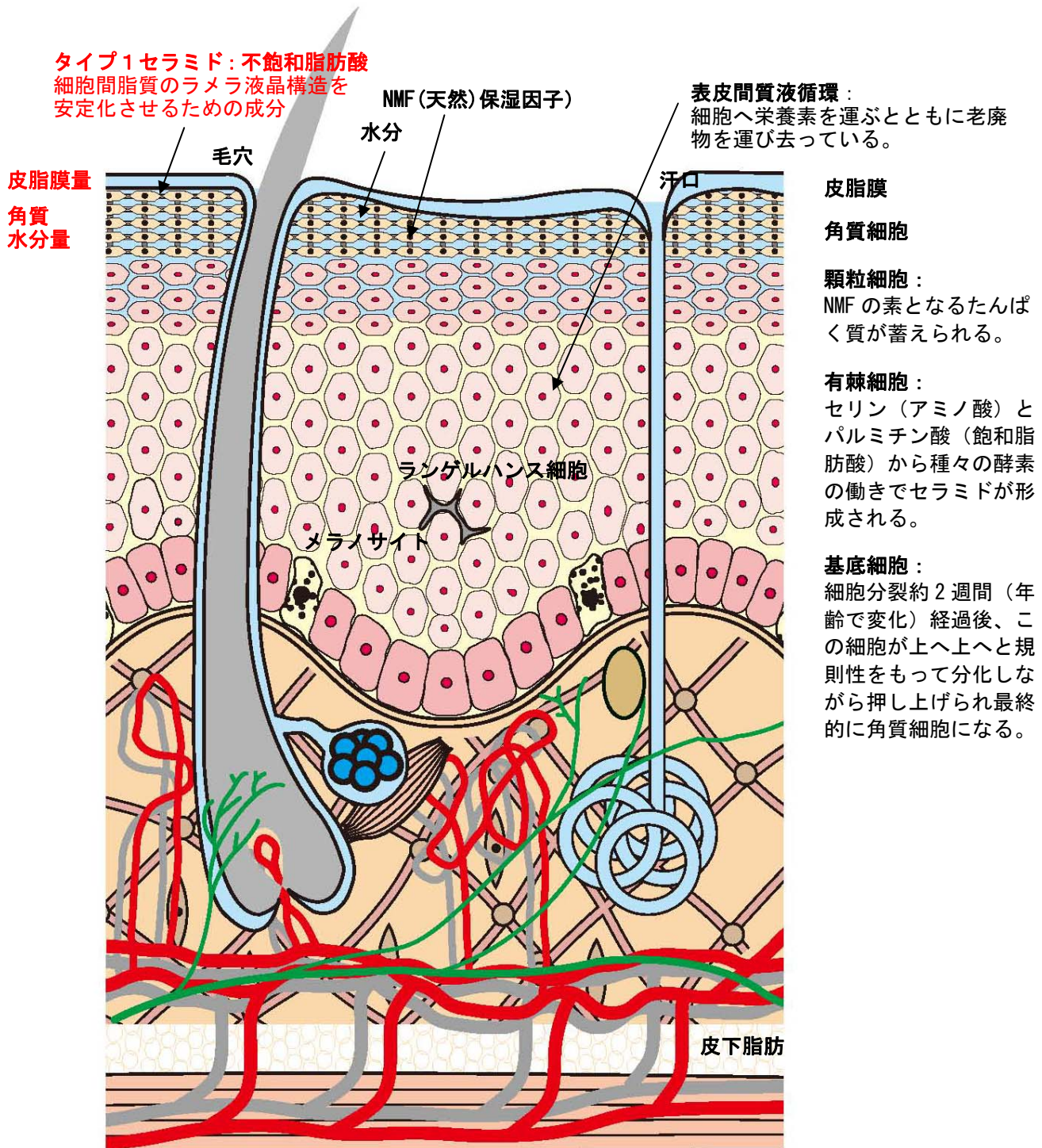
また、海の森の油分は石鹸など使用しなくても水洗いなどで簡単に落とせ、肌のうるおい成分の損失も少なく、肌のうるおいに悪影響を与えません。さらに、あまり理解されていませんが、海の森の低刺激(精油成分)は肌ストレスを和らげ、肌自身でうるおうとする力の回復を図っているのです。

「その物足りなさ」と言うのは、保湿化粧品のもっている即効的なうるおい感に慣れ過ぎた結果、肌自身でうるおうとする力の改善が途中で、しかも、海の森の持つ「それなりの即効性：うるおい」に満足できていないからです。肌自身でうるおうとする力を取り戻すと、海の森の持つ「それなりの即効性」に自然と満足（慣れる）できるようになります。

肌ストレスを和らげ、肌自身でうるおうとする力の回復を図ります。同時に、皮膚表面に油中水型の薄い膜（水と油）をつくり、うるおいが少なくなった肌にうるおいを与え、とにかく刺激や水分蒸散を防ぐことです。肌のうるおいをなくすケアや行為はできるだけ控えてください。ゴシゴシ洗顔、クリームを強くすりこむ、行き過ぎたパッティング、行き過ぎたマッサージやパック、ファンデーションを厚く塗るなど、皮脂膜や角質層を傷つける行為は、肌のうるおいをなくします。また、界面活性剤(飽和脂肪酸)の多量や長期間の使用も肌のうるおいをなくします。

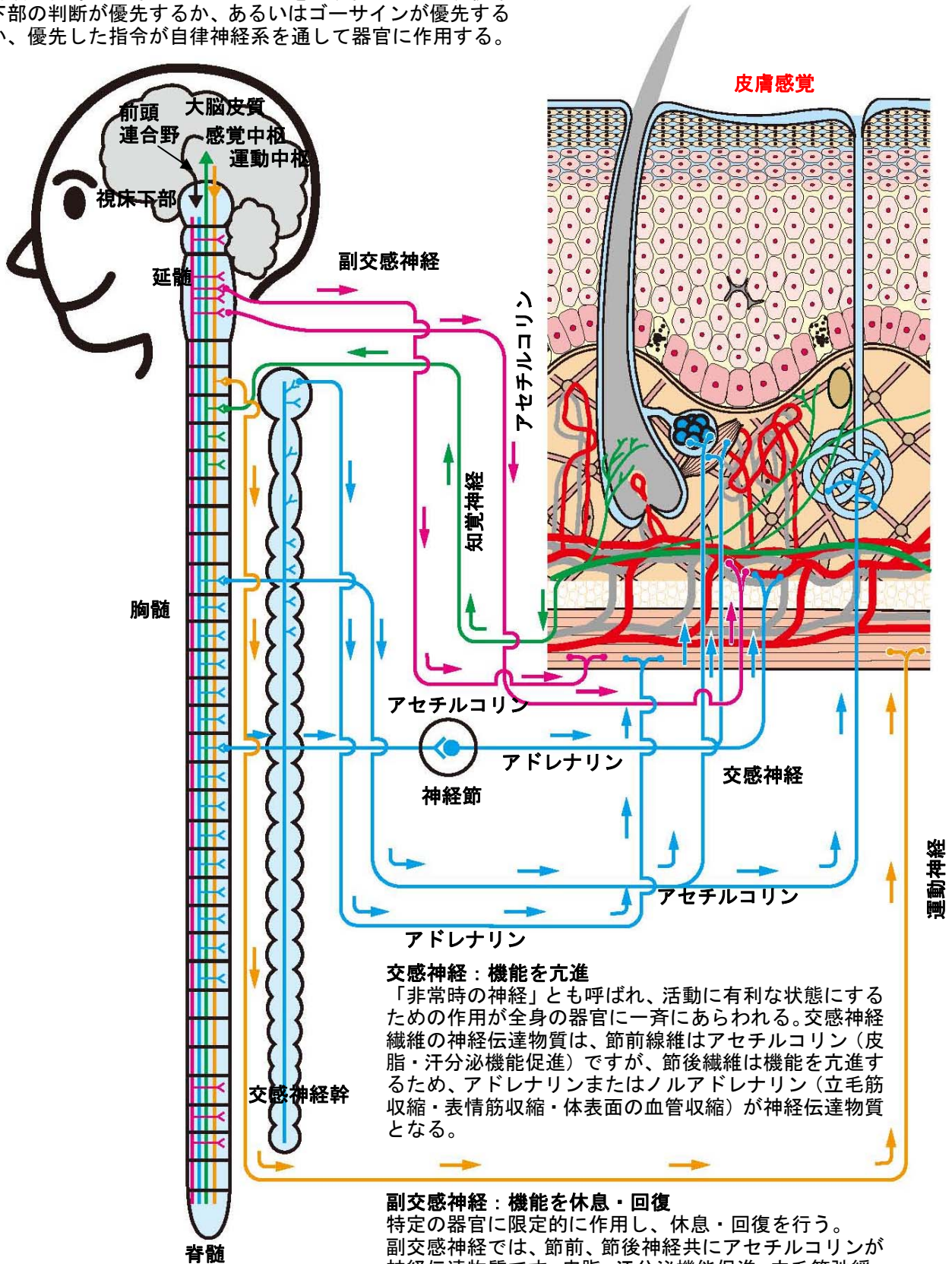
# 不飽和脂肪酸は、細胞間脂質ラメラ液晶構造安定化成分

角質層が角質水分保持機能として働くために、角質層最上位の細胞間脂質の主成分が不飽和脂肪酸（タイプ1のセラミド）になっています。不飽和脂肪酸は、角質細胞間脂質のラメラ液晶構造（保湿構造）を安定化させるための成分で、角質水分保持機能を維持する成分として極めて重要です。もし、角質層最上位の細胞間脂質の主成分である不飽和脂肪酸（タイプ1のセラミド）の代わりに飽和脂肪酸が浸透すると、角質細胞間脂質の保湿構造が崩れ水分の蒸散量が増加し、肌は荒れてカサカサになります。また、刺激物が簡単に角質層下に入り、刺激物による炎症が多くなります。



# 皮膚バリア=肌のうるおいができる仕組み

大脳皮質に伝わった刺激を間脳視床下部（本能）が判断し前頭連合野（思考）がゴーサインを出す。このとき、視床下部の判断が優先するか、あるいはゴーサインが優先するか、優先した指令が自律神経系を通して器官に作用する。



※アセチルコリンレセプターは全ての器官に存在する。