

多くの女性を悩ます「乾燥・肌荒れ」の季節がきました。何をしても…。諦めていませんか？

私は、肌荒れ・乾燥という皮膚トラブルを抱えています。運動もしている・休息もとっている・栄養にも気をつけている。肌につける化粧品にも気をつけている。でも、肌の調子がイマイチでどうしたらいいのか困っていました。諦めかけたとき、海の森は良いとは聞いていましたので、軽い調子で一度使ってみました。

使い始めてから3ヶ月、肌の調子は良くなったような感じがします。肌荒れ・乾燥しなくなったと思ったら、つつい…。生体リズムを乱す生活習慣は素肌美によくありませんので無茶をしないでくださいといわれますが、なかなかそこまでは。でも、頑張らなくてはい、気長に海の森を使い続けながら、少しずつ生活習慣を見直しています。たまたま、海の森がなくなりかけて、海の森を使う前まで使用していた化粧水を軽く使ってみましたら、海の森の「なめらかな使用感」がありませんでした。このとき初めて、海の森の良さやアドバイスの意味を少しはわかったような気がします。(個人の感想で効果効能を保証するものではありません。)

メイクのノリがいつもより悪い・かゆみがある・肌がピリピリする・カサつきが気になる・吹き出物などが出やすくなったとき、これ以上肌ストレスを与えないで、お肌を保湿・保護することが大切です。肌ストレスになるクリームやオイルを一切使わない、低刺激のローションによる海の森フェイシャルケアを、ぜひお試しください。特に、運動・入浴後の海の森パックは、海の森スプレーより保湿・保護効果大です。

運動もしている・休息もとっている・お肌のお手入れもしているのに、 肌調がもう一つ！なぜ？

メイクのノリがいつもより悪い・何となく肌がくすんだ感じがする・乾燥する・ニキビができる・またはニキビが治りにくい・お肌にかゆみが出てくる…

このような肌調は、日常生活の様々なストレスにより脳が興奮し、心身の緊張状態が続くと出てきます。では、なぜ心身の緊張状態が続くと、上記のような症状が出るのでしょうか？

日常生活がストレス過多になる機会が多いと、心身は様々なストレスに打ち勝とうと、ヒトの意思とは無関係に、自律神経は活動・活発モードになります。活動に適した状態になるように、血糖量増加、体温の上昇、心臓や腕・脚などの骨格筋への血液量は増加（体の血管は収縮しますが、心臓・腕・脚などの骨格筋へ血管は拡張）する仕組みが自動的に働きます。

問題は、日常生活においてストレス過多の状態が続き、活動・活発モードが一方向的に高まり、脳が疲労しリラックスモードに切り替わることができず、自律神経のバランスが崩れることにあります。こうなると、活動・活発モードが休むことなく続くため、血糖量増加、体温の上昇、心臓や腕・脚などの骨格筋への血液量は更に高まります。一方、骨・内臓や皮膚組織に運ばれる血液量が減少したままで、骨・内臓や皮膚組織細胞の新陳代謝が悪くなり、骨・内臓・皮膚組織はダメージを受け、再生・回復が遅れ、やがて上記のような症状が肌上に顕在化してきます。

活動・活発モードとリラックスモードの切り替わりは、ヒトの意思とは無関係に、体内環境や体外環境に対応しながら、脳が自動的に切り替えを行っています。どの部位・組織にどれだけの血液を運ぶか、脳が判断・決定し、体調・肌調を管理・調整しています。

脳がストレスに上手く適応でき、耐えることができたと判断すれば、行き過ぎた体内環境を抑制します。活動・活発モードが解除され、血糖量、体温、心臓や腕・脚などの骨格筋への血液量が一定レベルに戻り、相対的にリラックスモードが強まった心身休息状態になります。内臓・骨・皮膚への血流がよくなり、ダメージを受けた骨・内臓・皮膚組織の再生・回復を図ります。

脳がストレス対応に追われ過ぎると、脳は疲労し、心身がリラックスモードに切り替わりたくても、切り替われなくなります。毎日の生活環境・体外環境からストレスを取り除く努力をしなければなりません。音楽を聴き気分を安らげ、あるいは野山をハイキングするなどして気分転換を図るなど、リラックスモードの働きを強めるために、生活習慣を見直してください。それでも、メイクのノリがいつもより悪い・何となく肌がくすんだ感じがする・ニキビができる・またはニキビが治りにくい・お肌にかゆみが出てくるなどの症状があるとき、肌ストレスになるクリームやオイルを一切使わないスキンケアで、皮膚の乾燥を防ぐことが大切です。クリーム・オイルを必要としない、低刺激のローションによる海の森フェイシャルケアを、ぜひお試しください。特に、運動後・入浴後の海の森パックは保湿・保護効果大です。脳が休まり、無理なく心身がリラックスモードに切り替わります。

ストレスを発散させるために、運動することは効果的です。運動をすると、脳内にβ—エンドルフィンが分泌され、ストレス時の心身の苦痛を和らげてくれます。しかし、ストレスを生む生活環境をなくさない限り、ストレスの蓄積→発散を繰り返し、運動によるストレス発散のマンネリ化が起こり、ストレスの発散ができなくなります（このブロックはあまり必要がないかと思います。一般の人があまり運動を重視していると思わないので）。

また、心身がストレスにうまく適応できない、耐えることができない段階（様々な皮膚トラブルが顕在時）で心身を休めないで、運動をすると、血糖量増加、体温の上昇、心臓や腕・脚などの骨格筋に送る血液量を増加させ、それ以外の内臓や皮膚など全身の血管は収縮したままなので、かえって様々な症状や、特に慢性的な脳の疲労回復を遅らせる場合があります。

ストレスにうまく適応・耐えることができない場合は、強制的にリラクスマードに切り替え、脳の疲労回復を図り、増加した心臓・骨格筋の血液量や血糖量、上昇した体温を一定のレベルに戻します。リラクスマードに切り替わると、体温が下がり、血液の温度が少し下がります。この少し「冷たい」血液が脳の中を流れることにより「頭が冷やされる」（脳の休息）ことになり、それが脳の疲労回復に役立ちます。また、リラクスマード（心身が休息状態）時は内臓・皮膚への血流が増加し、体内から健康で美しい、しかもストレスに強い肌や体に変わっていきます。

海の森フェイシャルケアは、リラクスマードの働きを強める手段として、とても効果的です。お顔は、体の中で自律神経や血管が一番集中しているデリケートな部位のため、肌ストレスになるようなクリーム、オイル等を一切使わず、低刺激のローションと手技のみで行っていきます。海の森ローションに含まれる精油は、皮膚表面の知覚神経を刺激→大脳を活性化→自律神経の調整を図り、リラクスマードの働きを強めます。

リラクスマードの働きが強まると、毛細血管、毛細リンパ管の流れが促進され、表皮新陳代謝を改善し、角質層の水分保持機能の回復を促進します。また、汗腺、皮脂腺の分泌腺を刺激し皮脂膜形成力を促し、お肌の潤い効果を高めます。

海の森成分は、リラクスマード効果を高める以外に、しっかりお肌を保護・保湿します。不飽和脂肪酸によって水と植物油がなじみ、皮膚表面に薄い膜をつくり、水分蒸散を防止。また、紫外線などの外気に繰り返し肌がさらされるのを防ぎ、角質層の劣化を防ぎます。アミノ酸がクラスターの大きい結合水を形成し、角質層表面の水分蒸散を遅らせます。また、皮膚温は結合水を小粒子化しますので、角質層へのなじみがよく、水分補給ができます。きめのこまかい、なめらかな肌になります。特にメイクの仕上がりは変わります。ビタミンEは活性酸素を消去し、油（不飽和脂肪酸）の酸化防止に役立ちます。

日々のスキンケアだけではなく、特に、運動後・入浴後の海の森パックは、海の森スプレーより保湿・保護効果大です。なお、スポーツジムに通われているお客様の場合、頭皮・ボディ・プール塩素ダメージケアとしてもご使用いただけます。

ナチュラルヘルスケアフェイシャルの手順と特長

(1) 「海の森」をスプレー、あるいは「海の森」フェイスマスクをお顔にのせます。

海の森は皮膚温を下げ、血液の温度を少し下げます。この少し「冷たい」血液が脳の中を流れ「頭が冷やされる」（脳の休息）ことになり、脳の疲労回復に効果的です。脳が休息すると、内臓・皮膚への血流が増加し、体内から健康で美しい、しかもストレスに強い肌や体に変わっていきます。脳を休息させないと、かえってお顔は疲労します。必ず、脳のクーリングダウンが必要です。

1-1:海の森によるリラックス効果

- 皮膚表面の知覚神経を刺激→大脳を活性化し、自律神経の調整を図り、リラックスモードの働きを強めます。
- リラックス効果が高まることで、体内での皮膚組織の血流が高まり、お肌の生理的バランス整い、新陳代謝が高まります。
- 表情筋を支配している神経が緩和することで、顔の筋肉の硬直がとれやすくなります。

1-2: 海の森による血管・リンパ管・皮脂腺・汗腺の活性化

- 皮脂膜として必要な皮脂と体液（汗）の分泌が高まり、皮膚本来の皮脂膜層が形成されるようになります。

1-3: 海の森で乾燥・小じわ・くすみを予防

- 水中油型の弱酸性水溶液は、皮膚表面に薄い膜をつくり、水分蒸散を防止。また、紫外線などの外気に繰り返し肌がさらされるのを防ぎ、角質層の劣化を防ぎます。
- アミノ酸がクラスターの大きい結合水を形成し、角質層表面の水分蒸散を遅らせます。また、皮膚温は結合水を小粒子化しますので、角質層へのなじみがよく、水分補給ができます。きめのこまかい、なめらかな肌に変わります。特にメイクの仕上がりは変わります。

1-4: 海の森でニキビ・シミを予防

- タンパク分解酵素・脂肪分解酵素が、角質層にこびり付いた角質の残存物（角質肥厚）や油を分解します。毛穴の詰まり、過剰皮脂をふせぎ、ニキビをできにくくしていきます。
- メラニン色素を含んだ不必要な角質層をはがしやすくします。
- ビタミンEは活性酸素を消去し、油（不飽和脂肪酸）の酸化防止に役立ちます。

(2) お顔のツボを刺激し、お顔を活性化します。

ツボ刺激の効果→たるみ対策と改善

- お顔の筋肉：表情筋のコリを解消（柔軟性）。表皮細胞の代謝を活発化
- 血液循環改善

(3) 海の森フェイスマスクをしている場合は、外し、お顔全体の真皮リンパ系の流れを整えていきます。

真皮リンパ系のトリートメント効果→くすみ対策と改善

- ヒトのお顔と言うのは、表情を作るために、細かい筋肉が交差しており、リンパ液が滞りやすい素地を元々持っています。真皮毛細リンパ系の流れを促し、老廃物の排泄を行うトリートメントを行います。また、真皮内に落下したメラニンは真皮リンパ排泄経路を経由して体外へ排泄されます。

また、日常ケアとして、必要以上のクレンジング剤の使用、お顔に摩擦をかけるような刺激（ゴシゴシお顔を洗う、タオルで拭く等）を控えます。

個人差はありますが、徐々に皮膚本来の皮脂膜層が形成されるようになります。

皮脂膜は少量で薄く肌をおおいます。健康な状態の肌なら特に、基礎化粧品でケアをしなくても30分から1時間もすると自然にしっとり、潤いのある肌を感じます。

※ (2) (3) に関しましては、出来ればプロのエステシヤンの指導・アドバイスを求めてください。