

肌力を整え・高め・維持するスキンケア

- (1) 化粧を落とすために、洗顔またはクレンジングします。なお、石けんをよく泡立てないで顔をゴシゴシ擦る。クレンジング等で必要以上に肌をしっかりと拭き取るなどは、正常な角質層を薄くする場合があります。カブレが起こりやすい敏感肌状態になり、肌トラブルの根本原因にもなるため、おやめください。
- (2) 低刺激・弱酸性の油中水型または水中油型の「水」、あるいは「海の森」で、軽くハンドプレスし、水分補給をしっかりと行ってください。正常な角質層の表層の角質細胞にはNMF（天然保湿因子）があります。NMFは、塗布された水分や空気中の水分、角質層を通じて空気中に拡散される水分（不感知蒸泄の主体）を吸収しますので、お肌が潤います。正常な角質層が薄くなれば、それだけ角質層の水分保持ができなくなり、また外的刺激からお肌をしっかりと守ることもできず、角質層の生理機能やバリア機能が低下します。
- (3) それでも乾燥が気になる場合や、不快感が残ると言われる方は、お手持ちの保湿クリームや美容液を少量そのままご使用ください。どうしても、保湿クリームや美容液が少量で伸びにくいという場合は、海の森で希釈し伸ばして、お使いください。但し、皮膚表面にクリームや保湿剤を過剰に塗布し、皮膚表面に「圧」を加えないでください。皮膚表面のクリームや保湿剤の量が多くなると、皮膚表面の圧力のほうが皮脂腺内の圧力よりも大きくなり、圧力の大きな皮膚表面上に油滴→皮脂が自然に流れていかなくなります。なお、皮膚表面の脂がある一定量にまで達すると、つまり、皮脂腺内と皮膚表面の圧力が対等になったとき、油滴の排泄が抑制されます。これを、飽和皮脂量といいます。
- (4) 「自らの肌力」を高めたい場合は、(2)のステップを2から3回繰り返す、あるいは低刺激・弱酸性の油中水型の「水」（または「海の森」）でフェイスパックを行います。但し、ハンドプレスやフェイスパックのし過ぎには注意してください。特に、「海の森」の場合、タンパク分解酵素が含有されていますので、角質細胞がはがれやすく、「粉が吹く」ことがあります。また、角質細胞の形態が規則性を持ってキレイに並ぶまでは、水分の蒸散を抑える角質層が不揃いになるため、「以前より肌がカサカサする」こともあります。更に、精油の刺激により、皮膚表面を流れる血流量が増加するため、「かゆみが生じる」ことが場合により起こります。但し、個人差はありますが、これらの現象は数日経てばおさまります。
- (5) 「自らの肌力」を維持したい場合、「心身の調子（疲労の度合）」によって、「肌の力」は違ってきます。「心身の調子」は、食事・運動・睡眠という日々の概日リズムによって、整え維持することができます。「心身の調子」を整え維持することに大きく関与しているのが、体内老廃物を血管内に溜めない、血液をキレイにしようとする体内血液浄化（排泄）作用です。「お肌を美しく・健やかに維持する」という命題は、「自らの肌力」にダメージを与えないケアを施すだけではなく、食事・運動・スポーツ・睡眠・施術などを通じて「心身の調子を高め・維持する」日々の環境づくり（体内老廃物を溜めない、血液をキレイにする）がセットになって、初めて成し得ることと言えます。

正しいスキンケアの前に

皮膚はもともと肌を美しく・健やかに保つ機能を備えています。皮膚が持っている「肌を美しく・健やかに保つ」機能に、大きく関与しているのが、体内血液浄化作用です。この事実を、専門医あるいは医療関係者以外で知っている一般の人は皆無に等しいかと思えます。

血液は全身の 60 兆個の細胞に供給され、細胞代謝が営まれ、結果として老廃物が細胞から血液中に排泄されています。しかし、老廃物が体外へスムーズに排泄されないと、血液が汚れ、細胞代謝がうまく行かず細胞が傷んでしまい、いろいろな不具合が起きます。そのため、体内ではその汚れから何とかして細胞を守ろうとして、体内老廃物である

- ① コレステロール・中性脂肪を皮脂として「皮脂腺→毛包」から
- ② 塩素・ナトリウム・カリウム・窒素・カルシウム・マグネシウム・アンモニア・クレアチニン・ブドウ糖・乳酸などを、汗として汗腺から
- ③ 水 (95%)・尿素・尿酸・馬尿酸・クレアチニン・塩化ナトリウム・アンモニア・ナトリウム・カリウム・マグネシウム・硫酸塩・リン酸塩・蓚酸カルシウム・タンパク質・糖・色素成分・血球成分 (赤血球・白血球)・細胞成分・アミノ酸・ビタミン・ホルモン・酵素・摂取された有毒物や薬品などを尿として膀胱から、
- ④ 窒素・二酸化炭素・水・酸素など呼気として肺から、

毎日体外へ排泄しています。①から④は、まさしく老廃物を排泄させて血液をキレイにしようとする体内の老廃物排泄現象です。

「皮膚が肌を美しく・健やか」にするのは結果であって、根本原因は「血液がキレイ」ということであります。

①から④というカタチで、体外に老廃物を出す力のない、例えば、冷え性の人や高齢者、基礎代謝量の低い人、あるいは、化粧品などの化学薬品に頼り過ぎる人は、体内の血液の浄化がうまくできていません。

①から④というカタチで、体外に老廃物を出す力のない人の場合は、血液を皮膚・筋肉・骨・内臓の各毛細血管や血管の内壁に老廃物を沈着させて、血液の浄化を図ろうとします。

こうなると、皮膚・筋肉・骨・内臓への血流も悪く、新陳代謝がスムーズに行われることがありませんので、同じ生活を続けていると、体内血液浄化作用が肌トラブルやいろいろな疾患 (動脈硬化・血栓・高血圧) の原因になります。

運動などでからだを温めて体熱を上げ、発汗させる。泌尿器系への施術によって、利尿作用を高めるなど、体外に過剰な老廃物を発散させる工夫が必要となります。

【血液の汚れ】

体内老廃物である尿酸・尿酸窒素・乳酸・ピルビン酸・脂質 (コレステロール/中性脂肪)・糖質・タンパク質・各種ホルモン・赤血球・白血球・酵素類・無機物などが血液中に必要以上に増えてくる (まれに減少する) ことです。