

敏感乾燥肌と自然治癒力

全ての生物が持っている生命基本原理は、自己を自身で維持する能力と自己を自身で複製、増殖する能力とを合わせもつということです。ヒトが外部の様々な変化に対応し内部環境を整えることができるのは、この「能力」（恒常性：自然治癒力）を持っているからです。

この「能力」が様々な要因で衰えると、トラブルや病気が発症します。この「能力」を衰えさせている原因を特定し、何とかしてそれを取り除く努力をしなければなりません。

美しい健康な肌というのは自然治癒力が健全に保たれている状態で、次のように整理することができます。

- 美しい健康な肌状態：自然治癒力が健全に保たれている状態
- 肌の調子が悪い（未病状態）：自然治癒力が崩れかけている状態
- 敏感乾燥肌をはじめ様々な肌トラブル（病気状態）：自然治癒力が崩れてしまっていて元に戻らなくなっているか、戻りづらくなっている状態

一般的に病気は、下記のように分類されています。

- 自然治癒力や本人の努力 Care で治癒する病気（医者が関わっても関わらなくても治癒）
- 医者が関わること（Cure）によってはじめて治癒する病気
- 医者が関わっても関わらなくても治癒しない病気

敏感乾燥肌をはじめ様々な肌トラブルは、上記で言えば本人の努力でスキンケア方法や栄養バランス・運動・睡眠などを見直し自己治癒力を高めることで治癒する病気に属します。

これからの時代のスキンケアは、敏感乾燥肌をはじめ様々な肌トラブルが起きてから対処 Cure するという考え方もありますが、肌の調子が悪い段階で心身の微妙な変化を的確に察知し、自然治癒力を高める Care を事前に行い、対処することがより重要と考えます。

敏感乾燥肌改善には、化粧水＋保湿液による保湿 Cure（その多くが対症療法）だけでは限界があると考えます。根本治癒にはどうしても、本人の努力でスキンケア方法や生活習慣を見直し自然治癒力を高める Care が不可欠となります。心と体を一体としてとらえることがこれからのスキンケアには大切です。

※自然治癒力と食生活や生活習慣の見直しで治すことができる生活習慣病には、敏感乾燥肌、肌荒れ、抜け毛をはじめ、高血圧、糖尿病、高脂血症、肥満病、痛風、便秘症、不眠症、自律神経失調症などが挙げられます。