

# 海森水（髴水）の効果的な使用方法

夜は海森水のみ。朝、保湿液を使う場合は海森水を  
しっかりスプレーしてから使用。肌への負担を最小限に抑えます。

## 1日2回（朝・夜）※1

### 洗顔後の素肌に直接あるいは手のひらにスプレー

（スプレー後は、手のひら全体で顔を覆うようにして馴染ませます。詳しくは、P2,P3を参照）  
（化学薬剤を使用していないため目や口に入っても支障ありません）

### 1回の目安:5～10プッシュ※2

## ●ナイトケアは海森水のみで

夜：洗顔（クレンジング剤・洗顔剤）→海森水

より早く効果を実感するためには、夜海森水のみでケアするのがポイントです。肌の働き（自然治癒力）が最も活性する夜（特に活性するのが午後10時～午前2時）に、海森水のみでケアすることで肌の働きがスムーズに行われます。海森水のみで、どうしてもつっぱり、ザラザラ、粉が吹くなど気になる時は、海森水を重ねづけします。それでも気になる時は、保湿液（おすすめはワセリン）を極微量塗りまします（詳しくは4ページ「保湿液を使用する場合」参照）。塗り過ぎると、肌の働きを妨げ乾燥が慢性化し、様々な肌トラブルにつながります。

（より早く乳液・クリームなどの保湿ケアから脱却した方には、「海の森スーパーグレードα」のご使用をおすすめします。「海の森スーパーグレードα」については、海の森ウェブサイトへ）

## ●朝の洗顔はぬるま湯のみで。日中は、保湿液使用OK。

朝：洗顔（ぬるま湯 or 水のみ）→海森水→（保湿液）→メイク

朝は、ぬるま湯 or 水のみで洗顔します。洗顔剤は使用しません。就寝中の汚れ（皮脂・汗）の約8割はお湯で落ちると言われています。残り2割は、肌を保護するために必要です。スプレー後、つっぱる時は保湿液をお使いください（つっぱらない場合は保湿液不要。真夏日以外は日焼け止めも不要。そのままメイクに。）。

保湿液を使用する前、メイクをする前は、海森水で肌表面上にしっかりバリアをつくり、長時間にわたり皮膚に直接触れないようにしてください。肌への負荷を最小限に抑えます。

### ●メイクをしている方「水やお湯で落とせるメイクに切り替える」

敏感乾燥肌を軽減・改善し、肌老化を少しでも遅らせたい方は、ノーメイクが一番ですが、どうしてもメイクをする場合は、お湯のみ、あるいは洗顔剤のみで落とせるメイク（日焼け止め）に切り替えます。洗顔剤や特にクレンジングの継続使用は、肌の自然治癒力を疲弊させ、慢性的な乾燥肌を招き肌老化を促進させます。乾燥を始め様々な肌トラブルは、「洗顔のしすぎ」から始まるといっても過言ではありません。

※1 1日の最大使用回数は4回程度を目安とし、肌の調子に合わせて使用回数を調整してください。

※2 1回の最大プッシュ回数は10回程度を目安とし、肌の調子に合わせてプッシュ回数を調整してください。

# スプレー後、下記の流れ(1)から(9)を 1 サイクル行います

- まだツツパリを感じる場合はもう1サイクル繰り返してください。
- 2 サイクル繰り返し、それでも肌に渴きを感じた場合は、その部位だけに保湿液を使用してください。(詳しくは、別紙「海森水の効果的な使用方法」P3「保湿液を使用する場合」参照)

(1) 顔全体に海森水を5~10プッシュ程度スプレーします。次に、手のひら全体で顔を覆うようにして、頬、目もと、おでこ&あご、こめかみ、鼻などまんべんなく肌に馴染ませてください。



- 手のひら全体を頬の曲線に沿わせるように密着させます。
- 顔を一番印象づけるのは頬のキメの状態です。頬に透明感があり、キメが細かい肌はとても若々しく明るい印象を与えます。

(2) 目もと



- 目を閉じ、まぶたは軽く手が触れる程度の力で海森水を馴染ませます。目は敏感な部位なので軽くまぶたの上に手をあてておくといいです。
- まぶたは、ポイントメイクや専用のクレンジング剤で傷みやすく、乾燥、くすみができやすくなっています。やさしく丁寧にたっぷりと海森水を馴染ませたい部位です。海の森シリーズは化学薬剤を使用していないため目や口に入っても支障ありません。
- 特に乾燥による小じわ、慢性的な眼精疲労によるくすみがある場合は、コットンパック(コットンに海森水を含ませたパック)をオススメします。

(3) おでこ&あご



- おでこ、あご先に掛けて、指の腹を骨格に沿って密着させ馴染ませます。
- おでこ、あごともニキビが出やすい部位です。ニキビを防ぎます。

(4) こめかみ



- 脂肪が溜まりニキビやシミができやすい部位です。この部位はこめかみのカーブに沿って丁寧に馴染ませてください。ニキビやシミを防ぎます。

#### (5) 鼻のつけ根～鼻全体



- 眉間から鼻筋～小鼻、鼻の下など細かい部分を重点的に、指の腹の部分を使って海森水をやさしく馴染ませていきます。
- 鼻は皮脂腺が集中しているため、毛穴の黒ズミが目立ちます。
- また、鼻筋の横には大きな静脈が流れているため老廃物が集まります。しかし、顔の筋肉の中でも鼻周辺の筋肉はほとんど動かさないため老廃物が蓄積します。そのため眉間から鼻筋にかけて白い脂肪の塊、小鼻周りには赤みなどが出やすい部位です。

#### (6) 鼻全体



- 鼻は冷えやすく皮脂が固まり、排泄されにくくなります。鼻全体を手で覆うように密着させ、海森水を皮膚に馴染ませます。

#### (7) 唇、あご



- 唇のくすみが気になる方は唇にも馴染ませてください。唇の黒ズミを防ぎます。
- あご、唇の下の凹んでいる部位に、指の腹を沿わせてしっかりと馴染ませましょう。
- あご先はリンパ節がある部位なので、ニキビがよくできます。

#### (8) フェイスライン



- あごの骨格に沿って手をフィットさせ、海森水を馴染ませます。
- フェイスラインはストレスニキビができやすい部分です。海森水に含まれているフィトンチッド成分（森林浴効果）はニキビも防ぎ、同時に肌ストレスも軽減します。
- フェイスラインに手をのせ、ゆっくりと大きな深呼吸を数回繰り返してください。深呼吸の吸う時に海森水が染み込み、そして吐く時に体内に溜まったストレスが排泄されるイメージを持つとさらに効果的です。

(9) その後残った海森水は、首すじ、手の甲につけてください。

途中で肌に渴きを感じた場合、再度海森水を顔全体にスプレーしてください。

# 保湿液を使用する場合

-使用量は「極微量」。おすすめはワセリン軟膏-

海の森化粧品の使い始めや季節の変わり目、しっかりメイクをしている方など、海の森化粧品のみで、どうしてもつっぱり、ザラザラ、粉が吹くなどが気になるときは、一時的に保湿液を使用します。その場合、「極微量」の「ワセリン軟膏」の使用をおすすめします。

## ●おすすめは「ワセリン」軟膏

乳液・クリーム・美容液・ゲルなどの大半の保湿液には、合成界面活性剤やアルコールが配合されています。皮膚バリアを壊し、肌力低下に拍車がかかるため、例え補助的・一時的であっても、また使用量を極微量に抑えたとしても、これらの使用はおすすめしません。また、アルガンオイル・オリーブオイルなどの植物オイルや馬油などの100%オイルには、合成界面活性剤やアルコールは配合されていませんが、紫外線に当たると酸化や皮膚の黒ずみやシミの問題もあるため、日常生活程度であれば酸化しにくいといわれるワセリンの使用をおすすめします。ただし、ワセリンであっても、使用量が多すぎると、肌力低下につながるため、使用量を抑える(極微量にする)ことが大切です。

## ●使用量の目安「極微量」。指で薄く伸ばしてから塗布

一般的に1回の保湿液の使用量の目安は、100円玉大や1円玉大、あずき粒程度とされています。しかし、1日の皮脂分泌量がもっとも多いとされる20-30代の肌(全身:1日約1~2g。顔:約0.03~0.04g)から見ても、上記の量でも多すぎるといえます。保湿液を使用する場合は、皮脂量程度、極微量に抑えることが何より大切と考えます。肌力への負担が最も低いとされるワセリン軟膏であっても、使用量が多すぎると肌力低下につながり、肌トラブルは一向に改善されません。厚塗りをせず・乾燥が気になる部位に使用します。すり込むのではなく、指で薄く伸ばしてから、皮膚表面にのせるような感覚でやさしく塗布します。なお、ニキビには、ワセリン軟膏を使用することはできません。

※ワセリンが苦手な方：お手持ちの乳液・クリームなどの保湿液を海森水で希釈して使用します



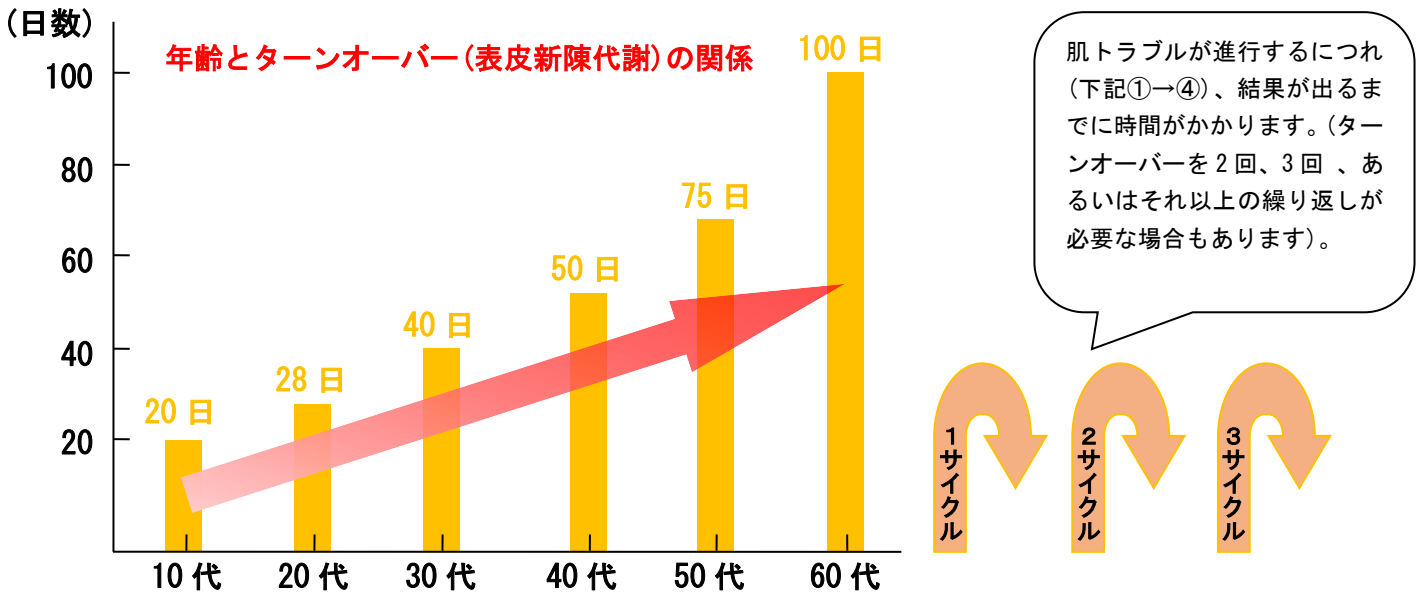
1. 手のひらに通常の使用量の半分の保湿液をのせ、そこへ海森水(髭水)を1~2プッシュ程度スプレーします。やさしく混ぜ合わせて、海森水と保湿液を馴染ませてください。
2. 乾燥する顔の部位に手を押し付けるようにして、やさしくつけます。
3. 乾燥状態に合わせて、保湿液の使用量を調整してください。

保湿液の使用量を最小限に抑えることができます。

※全ての方に同じ効果を保証するものではありません。肌に合わない場合は使用を中止してください。

# なぜ海の森スキンケアは、結果が出るまで時間がかかるのか

時間がかかるのは、ターンオーバーが影響しています。壊れかけの、あるいは壊れた皮膚バリアを補強するのが海の森化粧品スキンケアの役割です。皮膚バリアの要となるのは角質層で、バリア機能や水分保持機能のある角質層は、肌の新陳代謝であるターンオーバーの一連のメカニズム(基底細胞→有棘細胞→顆粒細胞→角質細胞)によって、肌自らの力で作られます。そのため、結果が出るまでにかかる時間には、ターンオーバーの周期が深く関係しています。ターンオーバーの周期は年齢によって異なります。健全な人で、10代:約20日、20代:約28日、30代:約40日、40代:約55日、50代:約75日、60代:約100日かかります。肌トラブル解消には、健全な人以上の日数が必要です。なお、ターンオーバーの周期は同じ年代であっても、基礎代謝量・冷えなどによって異なります。従来の保湿ケア(皮膚バリアを壊して角質層に保湿剤を浸透させ、油分でフタをするケア)とは違い、何とか肌トラブルを自然治癒できないかという考えのもとにできたのが海の森化粧品です。肌自らの力を大切にせる海の森化粧品スキンケアは時間がかかります。



## 角質層バリアの状態(壊れ具合)

① 乾燥肌(軽度): 角質バリア薄くなりかけ	② 乾燥肌(中~重度): 角質バリアが薄くなっている	③ 敏感肌・炎症性皮膚炎: 角質バリアがさらに薄く壊れかけ	④ 肌老化: 角質バリア崩壊
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 少しつっぱる</li> <li>● 少しカサカサする</li> <li>● 何となく肌の調子悪い</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● つっぱり</li> <li>● カサカサ (面皰・赤ニキビ)</li> <li>● 粉が吹く</li> <li>● ザラザラする</li> <li>● キメが粗い</li> <li>● 毛穴の開き・黒ずみ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● つっぱり</li> <li>● ヒリヒリ (面皰・赤ニキビ)</li> <li>● 赤み</li> <li>● 痒み</li> <li>● アトピー・アレルギー</li> <li>● ゴワゴワする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● シミ</li> <li>● シワ</li> <li>● たるみ</li> <li>● ほうれい線</li> <li>● ハリがない</li> <li>● キメが粗い</li> </ul>

(①→④)肌トラブルが進行するにつれ、結果が出るまでに時間がかかる

# 海森水（髴水）を使用するにあたって

---

## ●海森水（髴水）を使用して、粉が吹く、ザラザラ・カサカサした時

海森水を使用すると使い始め、粉が吹く、ザラザラ・カサカサする、すごく乾燥する、つっぱりなどを感じる場合があります。これらの症状は、特にナイトケアを海森水のみで行った場合に現れることが多いですが、基本的に問題ありません（詳しくは、下記※参照ください）。

早い方は 2 週間くらいで症状が軽減し、徐々に透明感ある素肌になっていきます。（肌状態、生活習慣、冷え性、体力のない人などによっては、症状が治まるまで半年～1 年以上かかる場合もあります。）

### ※粉が吹く、ザラザラ・カサカサする、乾燥する理由：

粉が吹くなどの症状が現れるのは、海森水の使用によるものではなく、今まで使用していた基礎化粧品（主に保湿液）の使用をやめた（減らした）ことが大きな原因です。特に、長年あるいは多量使用していた方ほど現れやすくなります。

本来、粉が吹くなどの症状は、保湿液を使用している多くの方の素肌に現れています。しかし、保湿液に配合されている油分や保湿剤によって症状が抑えられているため、本人はそのことに気が付きません。

そのため、保湿液の使用をやめ、海森水だけでケアすると、今まで抑えられていた症状が現れ、不快を感じるようになります。しかし、これらの症状は、肌本来の働き（自然治癒力）がスムーズになり、保湿力のある角質層が形成されると徐々に治まっていきます。肌本来の働きがスムーズになるようサポートすることが海森水の役割です。

## ●海森水（髴水）を使用して、ヒリヒリする、赤み・痒みが出た時

稀に、海森水を使用すると肌がピリピリしたり、赤み、痒み、吹き出物などの症状が出る場合があります。特に肌が弱い方の使い始めに現れることが多いですが、基本的に問題ありません（詳しくは、下記※参照ください）。

これらの症状が出た時は、希釈（薄める）しての使用をおすすめします。症状がおさまるまで希釈して使用し、症状がおさまれば直接肌にスプレーしてください。

### 希釈方法：

ぬるま湯を入れた洗面器に海森水を 5～10 プッシュ程度スプレーし、洗顔する様なイメージで肌につけます。

### ※肌がヒリヒリする原因：

海森水を使って、ヒリヒリ・ピリピリする、赤み、痒みなどが現れるのは、成分による刺激ではなく、肌本来の働きの低下による保湿力のない角質層の形成が大きな原因です。時間はかかりますが、肌本来の働きがスムーズになるにつれ鎮静化していきます。

また、今まで高濃度の抗炎症剤（化学薬剤）の入った商品を使っていた方が、低濃度の抗炎症成分（天然成分）含有の海森水に切り替えると、抗炎症剤によって抑えられていた反応が出る場合があります。この場合も肌本来の働きがスムーズになることで治まっていきます。但し、肌に合わない場合はご使用をおやめください。