

# 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）  
（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

※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。

## ●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（就寝時）海森水のみでケアすることがポイントです。肌の働き（自然治癒力）が最も活性する夜（特に活性するのは成長ホルモンが多く分泌される入眠後2-3時間）に保湿液を使用すると、特に配合の多量の油分が肌の働きを妨げるため、なかなか肌トラブルが解消しません。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※3は、海森水を重ねづけします。それでも気になる時は、一時的に保湿液（おすすめはワセリン）を①使用量は極微量②使用範囲は限定的に③刷り込まないで塗ります。（詳しくは4ページ「保湿液を使用する場合」参照）。特に塗り過ぎは、肌の働きを妨げ乾燥が慢性化し、かえって肌トラブル悪化につながります。

※3 詳しくは6ページ参照

## ●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）は水溶性のため、約8割はお湯で落ちるといわれています。残り2割は、肌を保護する（皮脂膜形成のため）に必要です。スプレー後、つっぱり等気になる時は保湿液を少量お使いください（日中は、就寝時ほど肌の働きは活性しないため、保湿液をお使いいただいてもOKです（保湿液の使用についての詳細は2ページ参照）。ただし、使い過ぎは肌の働きを妨げたり、就寝中に修復している皮膚バリアを壊すため、少量に留めます。また、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、夜まで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。肌の働きへの負荷を最小限に抑えます。つっぱらない場合は保湿液不要。真夏日（レジャー等で1日外出時）以外は日焼け止めも不要。そのままメイクに）

### ●メイクをしている方「石鹼で落とせるメイクに切り替える」

メイクをすると、どうしてもクレンジングや洗顔剤が必要になります。配合の合成界面活性剤やアルコールが皮膚バリアを壊すため、多量且つ継続使用は、慢性的な乾燥肌を招き、肌老化促進につながります。敏感乾燥肌の方は、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、石鹼のみで落とせるメイク（日焼け止め含む）に切り替えます。しっかりメイクの方は、少量のクレンジングや洗顔剤で落とせるよう、ポイントメイクや薄化粧に切り替え、皮膚バリアの低下を最小限に抑えます。

# 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P4「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。

## 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近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、小鼻周りは赤みなどが出やすい部位です。

## (5) 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。

## (6) 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。

## (7) 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。

(8) 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、「ワセリン軟膏」の使用をおすすめします。ワセリンが苦手な方は、乳液・クリーム、美容液、オイル、ゲルなどの保湿液を使用します。何れも使用する際は、①使用量は極微量②使用範囲は限定的に③刷り込むのではなく、皮膚表面に乗せるようなイメージで塗布します。

## ●おすすめは「ワセリン」軟膏

保湿液は、一時的に乾燥症状を消す効果には優れていますが、ほとんどの保湿液には合成界面活性剤やアルコール、化学薬剤、多量の油分が配合されており、肌の乾燥を含めた肌トラブルを改善する効果は期待できない(むしろ継続使用は悪化する)ため、本来使用しないのが一番です。しかし、無理に使用を控えることもストレス(内的/精神的ストレス)となり、肌力低下につながる場合もあります。そのため、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時(辛抱できない時)は、一時的に保湿液を使用します。その場合、おすすめはワセリン。合成界面活性剤やアルコールが配合されていない点では、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%オイルも同じですが、これらのオイルよりも分子が大きいので、肌に浸透しにくく皮膚表面にとどまるワセリンの使用をおすすめします(浸透すると肌力、特にターンオーバーの妨げにつながります)。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。

※ワセリンが手元にない、あるいは使用感が苦手という方は、乳液・クリーム・美容液・ゲルなどの保湿液をお使いいただいても構いませんが、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おり、皮膚バリアを壊し、肌力低下に拍車がかかるため、特に使用量(極微量にする)には気をつけます。

## ●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日の皮脂分泌量が多すぎるとされる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ます。保湿液を使用する場合は、極微量(皮脂量程度)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、長期間、また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・乾燥などが気になる部位限定で使用します。また、すり込むのではなく、指で薄く伸ばしてから、皮膚表面に乗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。

※乳液・クリーム、美容液、ゲルを使用する場合：

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(髴水)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。

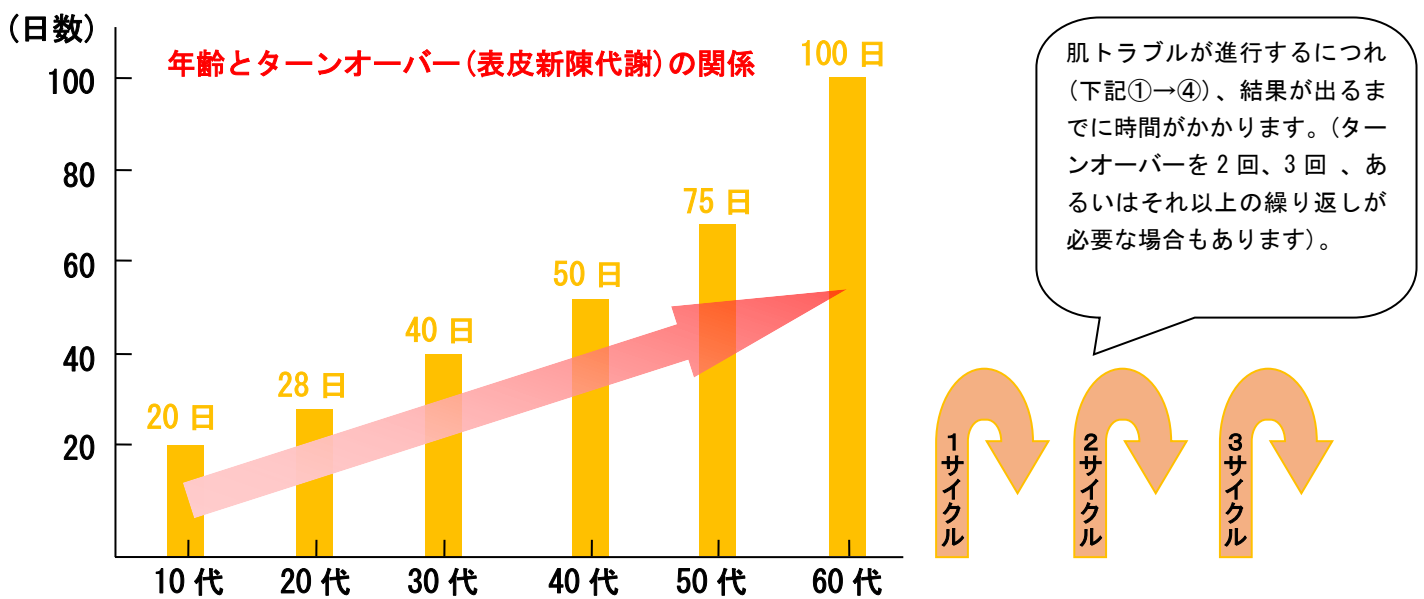
保湿液の使用量を最小限に抑えることができます。

※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す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。 角質が肥厚し始める	④ 肌老化: 角質バリア崩壊 角質がさらに肥厚する
<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</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</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

## 海森水を使用して粉が吹く、ザラザラ・カサカサする、皮がむける、 すごく乾燥する、つっぱる、ヒリヒリする、赤み・痒み、吹き出物が現れた時

海森水を使用すると(使い始めに)、粉が吹くなどの現象が現れることがあります。これらの現象は、洗顔料や保湿化粧品を頻繁に使用している方や、乾燥肌や肌が弱い方で、特に皮膚バリア(皮脂膜・角質層)が壊れている方に現れやすい現象です。こうした現象は、海森水で皮膚バリアが修復されると、早ければ約2週間でおさまります。ただし、肌自らの力で皮膚バリアを完成させるには、ターンオーバーが関係しますので、バリアの壊れ具合や年齢によっては、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、皮がむける、すごく乾燥する、つっぱる、吹き出物

本来、粉が吹くなどの現象は、洗顔料や保湿化粧品を使用しているほとんどの方の素肌に現れています。しかし、保湿化粧品に配合されている保湿剤や多量の油分などによって現象が隠されているため、本人はそのことに気が付きません。現象が現れると、ほとんどの方は、海森水が肌に合っていないと判断し使用を中止しますが、現象が現れるのは、海森水によるものではありません。あくまで保湿化粧品の使用を止める/減らしたことが大きな原因です。海森水を使用して現れる粉が吹くなどの現象は、肌トラブルを改善する上で通らなければならぬもので、これ乗り越えた先に肌トラブル解消が待っています。このことを知ることが大切です。

海森水は、一時的に症状を隠す従来の保湿ケアとは違い、リノール酸とビタミンEを補給し、水分を含むモノの出入りを押さえるバリアケアで肌自らバリアを維持できるようサポートする化粧水です。乱れた表皮新陳代謝(ターンオーバー)を正常な状態にし、肌自らの力でバリア力のある角質層をつくることで、多少時間はかかっても、粉が吹くなどの現象のない肌を取り戻し、うるおい、ハリ・弾力のある肌へと導きます。

### ●赤み、痒み、ヒリヒリする

海森水を使用して起きる赤みなどの現象(接触性皮膚炎)は、肌力低下によって、慢性的にバリアが壊れている肌が弱い方やアトピー肌、また、抗炎症剤配合の化粧品を使用している方の肌に現れやすい現象です。

接触性皮膚炎には、一次刺激性接触性皮膚炎と、アレルギー性接触性皮膚炎があり、海森水を使った時に出る赤みや痒みのほとんどが、一次性によるものです。一次性皮膚炎は、そのもの自体に刺激性があり、誰の皮膚にでも起こる炎症です。海森水は、全て自然な原料且つ成分含有量も微量のため、より低刺激な化粧水です。そのため、通常一次性皮膚炎を起こす心配はありませんが、海森水を使用して赤みなどの現象が出る場合は、低刺激の海森水にすら刺激を感じるほど、皮膚バリアが弱くなっています。この場合、現象が軽減するまで、下記1or2を実践します(アレルギーの場合は使用を中止してください)。

1. 希釈する  
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、洗顔するようなイメージでやさしく肌に塗布します。
2. 希釈はせずに使用頻度を減らす  
2日に1回またはそれ以下の頻度に変更します。刺激に慣れてきたら、1日2~3回に戻します。

### 抗炎症剤配合(敏感肌・アトピー肌向け)化粧品を使用している方

抗炎症剤配合の化粧品から、海森水に切り替えた場合も、赤みなどの現象が現れる場合があります。本来、皮膚バリアが壊れている肌が弱い方やアトピーの方の肌では、常に赤みなどの現象が起きている/起こりやすい状態ですが、抗炎症剤を使用すると、これらの現象が隠されるため本人はそのことに気が付きません。そのため、海森水を使用してこれらの現象が現れると、肌に合っていないと判断し、ほとんどの方が使用を中止されますが、現象が現れるのは海森水が肌に合っていないのではなく、抗炎症剤配合の化粧品を止めた/減らしたことが大きな原因です。現象が軽減するまで、上記1or2を実践します(アレルギーの場合は使用を中止してください)。ここを乗り越えると、はじめて肌が変わっていきます。なお、抗炎症剤は敏感肌やアトピー肌向け化粧品に配合されていることが多く、代表的な抗炎症剤はグリチルリチン酸2Kです。