

正しい美の知識とは？！ 正しい化粧品・日用品の選び方

・ 化粧品とは…

皮膚(お肌)に直接使用するもの。

洗うものから装うもの等、老若男女問わず(赤ちゃんからお年寄りまで)つかうものである。

・ お肌のしくみ

表皮(皮脂膜・メラニン) / 真皮 / 皮下組織
3層に分かれている

※資料「肌の仕組み」2枚

・ 肌トラブルの原因

外的要因：紫外線・乾燥・汚れ・化学物質など

※資料「肌トラブルの原因」

内的要因：血行不良・ストレス・加齢・ホルモンバランスの崩れなど
睡眠不足、食事の栄養摂取の偏りなど

・ 化粧品や日用品の中身

鉱物油…

ミネラルオイル

マイクロクリスタンワックス(ロウ)

カルボマー(増粘剤)

メチコン、ジメチコン(シリコン)

合成界面活性剤…

〇〇DEA(ジエタノールアミン)

〇〇TEA(トリエタノールアミン)

〇〇PEG(ポリエチレングリコール)

ラウレス硫酸Na(ナトリウム)

BG(1,3ブチレングリコール)

PG(プロピレングリコール)

・ 化学物質過敏症とは…

様々な種類の化学物質に反応して、頭痛など色々な症状が出てくる状態。

微量の化学物質の長時間における体内摂取により、体の許容量を超えてしまうと体調異常の症状を引き起こす、極めて深刻な「環境病」である。

・ 美しい素肌のために

- ① 石油系化粧品をやめる
- ② 皮膚を清潔にする
- ③ 紫外線から素肌を守る
- ④ 血行を促進し、新陳代謝を向上させる

・ 空気からの影響

アロマセラピー(芳香療法)

※資料「香りの吸入経路」

02 What is the SKIN

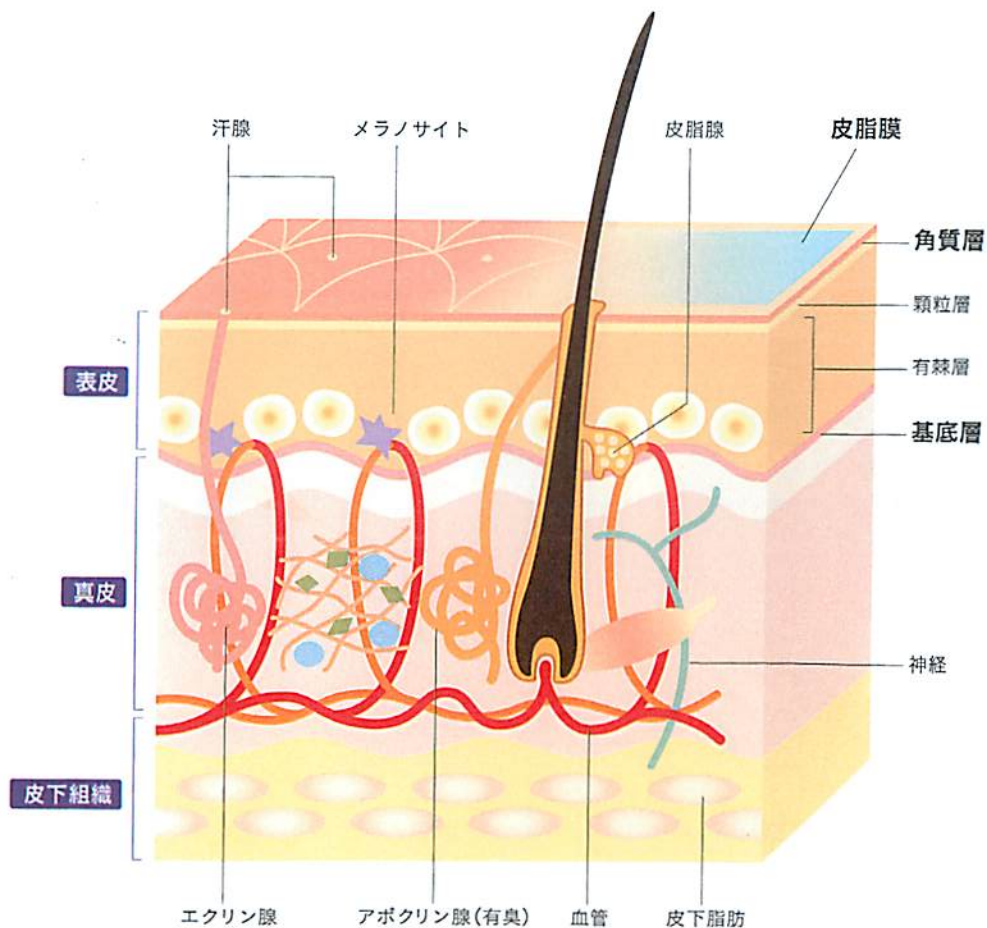
肌理論講座 - 肌の仕組み -

Point 1 : 肌の仕組み

肌は3つの層に分かれています。上から順に表皮、真皮、皮下組織です。

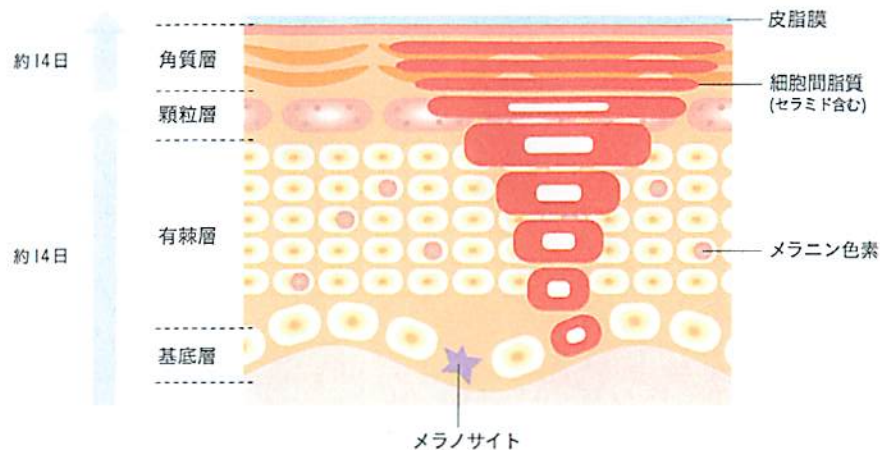
表皮は外部からの刺激を守ったり、異物の進入を防いでくれます。
真皮の70%はコラーゲンできていて、これが老化で減ったり傷んだりすることがシワの主な原因です。

皮下組織は、体温を守ったり、クッションのように衝撃をやわらげたりする働きがあり、スキンケアをする上で、この3つの層を知ることは不可欠です。



Point 2 : 表皮

表皮は肌の一番外側にあり、厚さは約0.2～0.3mmです。
表皮の一番上の部分を角質層といいます。



刺激から肌を守る

角質層は細胞がレンガのようにびっしりと並ぶことで強固な壁となり、外からの物質の侵入を防ぎます。これを角質層のバリア機能といいます。顔の角質層の厚さは、約0.02mmです。

新陳代謝(ターンオーバー)とは

基底層で生まれた新しい細胞が、古い細胞を表面に押し上げて約28日かけて生まれ変わります。古い細胞は垢となって剥がれ落ちます。それを新陳代謝(ターンオーバー)といいます。

Column 肌へのダメージ

肌をこすりすぎると、角層が傷んですぎまがで、外からの異物が入り込みやすくなります。つまりバリア機能が低下するのです。すると刺激が肌に入りにやすくなり、肌は敏感になり、化粧品がしみたり、体のあちこちがかゆくなったりします。

一般的な新陳代謝は、20代後半からは年齢プラス10～20日間と言われています!

肌理論講座 - 肌の仕組み - 角質層

バリア機能

✓ 皮脂膜

皮脂膜とは、肌の汗腺から出た汗と、皮脂腺から出た脂が、肌の上で混ざって出来た、天然の保護膜の事です。そして皮脂膜は、外界の刺激から肌を保護するとともに、肌水分の蒸散を防ぐという役割を果たしています。また、肌の滑らかさを保ち、潤いとともに柔軟性と弾力性そして細菌や異物の侵入を防ぐ働きがあります。このように皮脂膜は、肌を健やかに保つ為にたいへん重要な働きをしています。

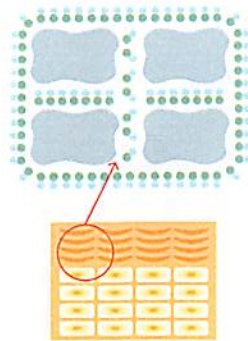
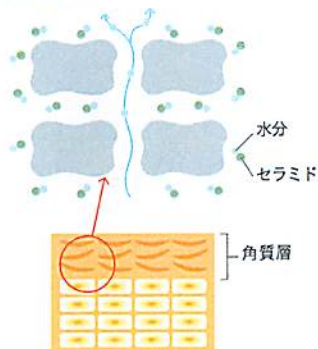
✓ セラミド

角質層のバリア機能は「セラミド」が不可欠！

セラミドが多いか少ないかで、肌の“うるおい”が決まると言われています。セラミドは肌の水分の約80%を維持して肌の水分をキープするのに役立っています。セラミドなどの細胞間脂質が角質細胞ひとつひとつをつなぎ、隙間のないバリア機能をつくっています。

セラミドの少ない肌は乾燥&敏感肌に

セラミドのある肌はバリア機能が正常



✓ メラニン

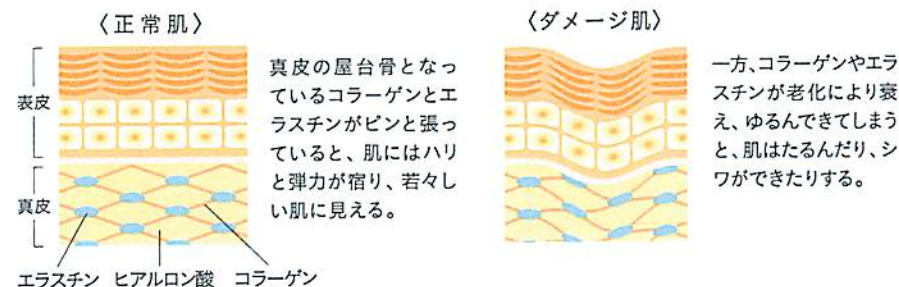
肌の色素沈着の正体はメラニン。メラニンの量が増えすぎると、色素沈着がおこり、シミとなって現れます。でも、メラニンは本来、悪者ではありません。シミのもとがメラニンであるとするれば、人間のカラダにとってはありがたいものなのですが、本来メラニンは、紫外線から肌細胞を守るために作られます。

Point 3 : 真皮

ハリ・弾力はココの若さが決め手

真皮にはコラーゲンという丈夫な繊維がはりめぐらされ、そのところどころをエラスチン繊維が支えています。このコラーゲンとエラスチンの構造が肌を支えているため、肌は弾力があります。そのまわりを埋めつくしているのがヒアルロン酸などです。真皮には多くの水分が保たれています。たとえば、赤ちゃんの肌は、ヒアルロン酸が多く含まれるため、柔らかく透明感があります。

弾力のある肌とない肌の違い



Column

真皮を例えると？

鉄筋のビルにたとえると、コラーゲンがビルの鉄骨で、それを止めるボルトがエラスチンです。

Column

スキンケア用語辞典

No.1 コラーゲン繊維
丈夫なたんぱく質の繊維。真皮の約70%を占めている。人体には30種以上のコラーゲンがあり、真皮にあるのはI型コラーゲン。

No.2 エラスチン繊維
たんぱく質からできている弾力性のある繊維。真皮の3~4%にすぎないがコラーゲンの骨格を維持する重要な役割をもつ。加齢とともに減少していく。

Point 4 : 皮下組織

皮下組織は主に皮下脂肪と呼ばれる脂肪組織。やわらかい脂肪を繊維の膜が包んでいます。皮下組織はエネルギーを蓄えるほか、クッションの役割を果たして体を外力から守ったり、体温を維持する働きがあります。

03 Cause of the Trouble

肌トラブルの原因

肌にダメージを与える要因

外側から与えられる要因

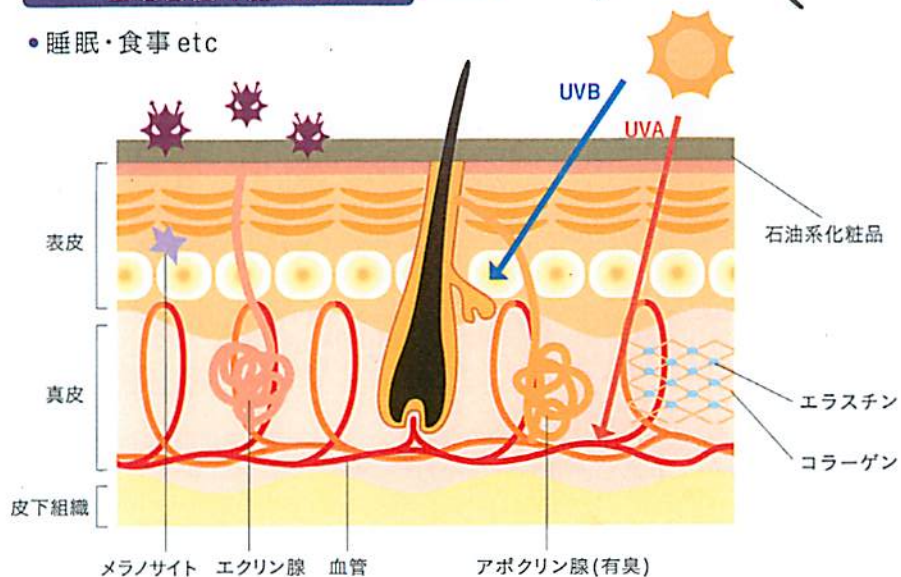
- 紫外線
- 肌に残った汚れ
- 乾燥
- 化粧品に含まれる化学物質
- 活性酸素

心身からくる要因

- 血行不良
- 加齢
- ストレス
- ホルモンバランスの崩れ

生活習慣の乱れに

- 睡眠・食事 etc



紫外線について

紫外線は波長によって UVA、UVB、UVC の 3 種類。

UVA は生活紫外線と呼ばれるもので真皮にまで到達し、コラーゲンやエラスチンを破壊し、真皮の弾力性を失わせます。

UVB は、レジャー紫外線と呼ばれるもので日焼けを引き起こします。

化学物質について………BG、PG、ミネラルオイル etc

肌に不要な刺激を与えたり、肌のバリアを壊して浸透したりします。

そして本来の新陳代謝を阻害し、老化を促進させ、トラブルの原因となります。

さらに化学物質そのものが肌に蓄積されることも大きな問題点。

石油系界面活性剤について………ラウレス硫酸ナトリウム etc

石油系化粧品に含まれる界面活性剤には、強制浸透力、乳化力、脱脂力という特徴があります。さまざまな化学物質をかかえこんで、肌に浸透したり、皮脂膜を奪ったりして、肌に大きな負担をかけます。

まとめ

美しい素肌

1. 石油系化粧品をやめる
2. 皮膚を清潔にする
3. 紫外線から素肌を守る
4. 血液循環、新陳代謝に配慮する

美しい素肌のためには上記4つが必要です。

ケース
04

本当に肌がキレイになる 化粧品選びの基準 ずばり内容成分です。

あなたの化粧品選びの基準は何ですか？ 自然派化粧品？ テレビCM？ ドクターズコスメ？ 有名ブランド？ 価格の安さ？ でも、キレイな肌のためには全く違う基準が必要です。ずばり内容成分で選ぶという基準が。



「キレイになりたい」という女性の心理を刺激する化粧品には、2955億1千万円*1という莫大な宣伝・広告費がかけられています。「自然派化粧品」「ドクターズコスメ」「有名ブランド化粧品」などが、テレビや雑誌の広告で、美白や、アンチエイジング、しっとり感などを謳い文句に社会の隅々まで行き渡っています。マスコミによる広告が化粧品を選ぶ基準になっているかに見えます。

では私たちは広告のキャッチコピーでキレイになるのでしょうか？ 美しい素肌は、化粧品がどのような成分でできているかで決まるのです。キレイになるためには、自分の使う化粧品が石油でできているのか、植物など天然のものからできているのかを知る必要があるのです。

しかし、長い間メーカーは化粧品の全成分の情報を公開しませんでした。アメリカの規制緩和の圧力*2があり、政府はやっと重い腰を上げて薬事法を改正し、2001年4月からメーカーに対し化粧品の全成分表示*3を義務付けました。内容成分の情報開示に大きく一歩前進したわけですが、もう一つ解決すべき問題が残っています。

PG、EDTA-3Na、シクロペンタシロキサン...など理解不能な表示名称の成分の由来が併記されていないので、その表示名称が植物を表すのか、石油系化学物質を表すかは全く分かりません。成分名に由来が併記されて初めて自分の使う化粧品の中身がわかるのです。

メーカーに成分表示名の由来の情報開示を求めるためには、私たち消費者が成分の由来を知ることの大切さに気づくことがまず第一歩です。洋服や食品の表示を見るように、化粧品の全成分を確認しましょう。

*1 電通2014年日本の広告費(業種別広告費)参照。

*2 欧米の国々は全成分表示が義務付けられていたため、日本に入ってくる製品はすでに全成分表示がされていた。

*3 原則、抽出溶媒を含め配合されている全ての成分を表示すること。

提案 シナリーの成分由来事典で、表示成分が石油系合成化学物質か、天然成分かを確認しましょう。(全ての化学物質を網羅しているわけではありませんが、有効に活用してください。尚、表示成分の由来を示す項目は一般の成分事典にはありません。)

⇒ 参照：シナリー成分由来事典(別冊)

ケース
05

ファンデーションでシリコン仮面に!?

「肌がツヤツヤする」「伸びがよくなめらか」「化粧崩れしない」などの効果があるすぐれもののファンデーション。しかし、このようなファンデーションは車をピカピカにするワックスのように、**シリコンオイル**の膜で肌を覆いつくしているのです。



透明感やツヤが出て、しかも化粧崩れをしないファンデーションは理想のファンデーションに思えます。しかし、**シリコンオイル**が使われていれば、そのファンデーションは「落ちないファンデーション」ではなく、「落とせないファンデーション」なのです。

一時流行した、半年から一年間洗車をしなくても済む**シリコンオイル**入りのカーワックスと同じことが、肌の上でも起きているのです。**シリコンオイル**をファンデーションに入れると、独特のツヤ感と少量で伸びるため透明感のあるメイクが出来上がります。同時に吸着性、密着性が強く、化粧崩れもしませんが、一般的な合成界面活性剤だけではなかなか落とすことができず、強い洗浄力を持つクレンジング剤が必要となってきます。

落ちない**シリコンオイル**で肌にフタをして、落とすときはそれを無理やり肌から引きはがすこととなります。肌は生きています。この悪循環の繰り返しでは、健康で美しい素肌を守る事はできません。

見せかけのツヤや透明感に惑わされず、**シリコン**や化学物質を含まない天然成分で素肌を守るファンデーションを選ぶことが大切です。

成分表示をよく見て、**シリコンオイル**や**合成界面活性剤**などの化学物質を含まないファンデーションを選ぶことが大切です。

【代表的な**シリコンオイル**の表示名称】

ジメチコン、シクロメチコン などのメチコン系

シクロペンタシロキサン、オクタメチルトリシロキサン などのシロキサン系

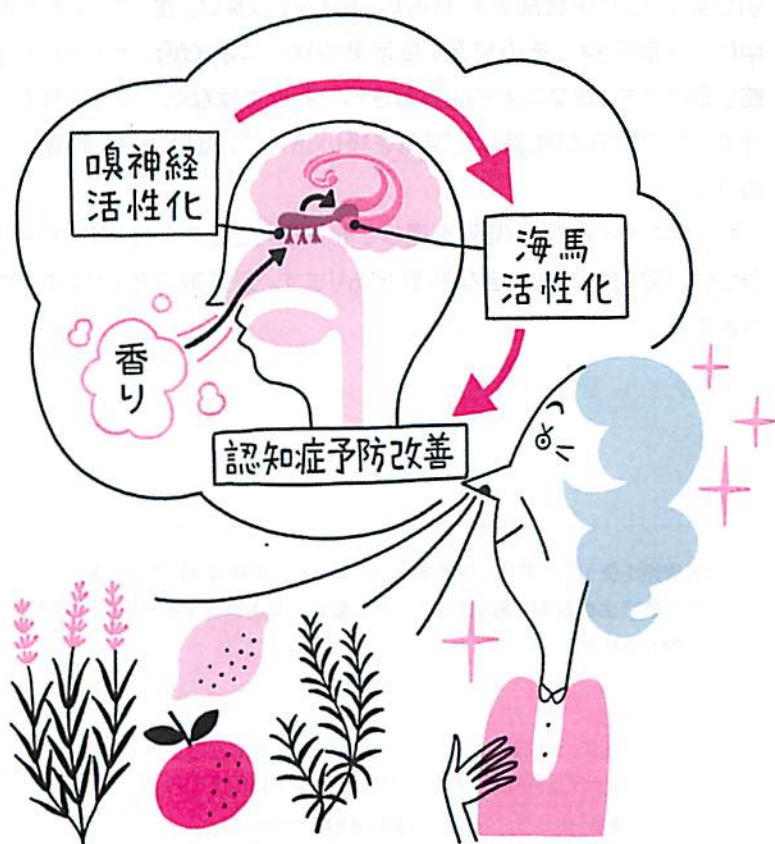
<提案> クリームファンデーションプレミアムやリキッドファンデーションなど季節やお肌の状態に合わせたファンデーションをお選びください。

⇒参照：巻末p.52「一般的なファンデーションに含まれる成分」

ケース
13

天然のアロマで蘇える海馬、 認知症に朗報

嗅神経の活性化が海馬の活性化につながります。
香りで脳の若返りを実現！



世界有数の長寿国家、高齢化社会に突入した日本にとって、認知症は避けて通れない大問題です。徘徊による行方不明者が10,000人を超え、認知症を改善し予防することは、今や社会の急務となっています。この困難な問題の解決に新たな朗報がもたらされました。天然の香りによって脳の活性化が図られることがわかったのです。

そのメカニズムは左頁の通りです。すなわち、嗅神経はニオイの情報を海馬という記憶脳に働きかけ、海馬を活性化します。従って、嗅神経の機能を高めると海馬も同時に活性化され、脳の認知機能が高まるということ*がわかったのです。認知症が薬でも手術でもなく、香りによって予防・改善できるとしたら、何とワクワクする発見ではありませんか。

ただし一つだけ注意することがあります。石油からつくられた**合成香料**は、嗅神経を逆に鈍麻してしまう可能性があります。脳の働きに対する画期的な効果はホンモノの精油によってもたらされるのです。

* 鳥取大学医学部の浦上教授が解明

<ホンモノの精油の見分け方>

- ・香料という一括表示されている製品は避けましょう。
- ・天然の香料であれば植物の名前で表示されています。カタカナで成分表示されているものは避けましょう。
- ・アロマショップで販売されている精油が今のところ天然の香料に近いと思われれます。ただし「雑貨」として取り扱われていることが多く、ピュアな精油の保証はありません。安価なものは論外です。

<提案> バルファンを活用しましょう。ホンモノの香りHEのもつさまざまな効果効能を役立ててください。

⇒ 参照：巻末p.65「天然由来成分のフレグランス」

ケース

11

芳香剤の強烈なニオイ。 うっとりしているとしたら、 重大な錯覚です。

お部屋のインテリアとしても使えて、容器も可愛い芳香剤。でも、うっとりしていると大きな落とし穴に落ちてしまいます。



トイレやお部屋に当たり前のように置かれている可愛い容器の芳香剤。センサーで人を感知してスプレーするタイプや、タイマーで自動的にスプレーするタイプ、香りが部屋の隅々まで行き渡る電子タイプなど、さまざまな型ものが出回っています。そんな芳香剤を使うことで、お部屋の空気が花の香りで満たされ、おしゃれな生活を送っていると思いませんか？ところが、芳香剤のある暮らしは健康的な生活からは程遠いのです。

実は芳香剤には大きな落とし穴があります。その第一は、芳香剤のニオイは石油からつくられた**化学合成香料**であるということです。天然の香りにはない、化学合成香料特有の、持続性の長い、強烈なニオイが空气中にまき散らされ、その結果、生活臭や嫌なニオイがかき消されたように感じるのです。嫌なニオイは分解されたわけではなく、フタをされているだけで、化学物質が充満した空気を吸い込んで、良い香りと錯覚しているのです。

香りやニオイ物質は嗅覚を通して電気信号として直接脳に送られるため、脳に対しても大きな影響があります。芳香剤の使用はすぐやめるべきです。

芳香剤を使うのはすぐにやめましょう。ほとんどが雑貨として販売されているため薬事法の規制もありません。お部屋の空気を浄化するためには空気清浄機があります。

<提案> パルファンを活用しましょう。アロマランプやディフューザーを使ったり、直接スプレーする事もできます。アロマペンダントも有効です。

⇒ 参照：巻末p.62 「一般的な芳香剤、消臭剤に含まれる成分」

⇒ 参照：巻末p.64 「一般的なフレグランス（香水）に含まれる成分」

精油が心と体に作用するしくみ 精油が働く3つのルート。

ルート1：「鼻から大脳へ」 嗅ぐだけでリラックス (図2参照)

香りの情報が、嗅覚を通して脳にダイレクトにアプローチします。

嗅覚からの情報は、ほかの感覚と異なり『考える脳』(大脳新皮質)を経由せず『感じる脳』(大脳辺縁系)に直行するのが特徴です。

なので、瞬時に気分転換をはかることが可能です。

《効果的な症状》 脳疲労による不調。心のトラブル。

ルート2：「鼻から肺へ」 深呼吸や 吸入した時、肺の粘膜から血液へ (図1参照)

肺に取り込まれた精油の成分は、肺胞という器官の粘膜からわずかですが血液中に入ります。血液によって全身を駆けめぐり体の各部や全身の働きを活性化させます。

肺に届く前のプロセス、気管支から肺に入る時にも精油のパワーを発揮。

《効果的な症状》 痰が出る。咳が出る。呼吸が苦しい。のどが痛い。

ゼーゼーする。便秘。冷え性。花粉症。

ルート3：「皮膚から血管へ」 皮膚に深く浸透して血液へ (図1参照)

精油の分子はとても小さく、通過が可能。皮膚の奥の真皮にまで届き、そこにある毛細血管から血液に入り込みます。血液やリンパの流れを促して老廃物を除去するのをサポートします。また、免疫機能を刺激して全身の機能を向上させてくれます。

《効果的な症状》 肌荒れ。肌の乾燥。筋肉痛。コリ。

ダイエット。セルライト。むくみ。

【美と健康の天敵「脳疲労」にアロマセラピーが効果的なワケ】

肥満や肌荒れ、うつなど あらゆる不調のサインは「脳疲労」からきています。

脳は正常に働いてる限り、心と体に正しい指令を発信しています。

しかし、過剰なストレスが加わると脳の働きはバランスを崩し、「考える脳」と「感じる脳」の間の情報伝達が適切に行われなくなります。すると、体への指令も乱れ、色々なトラブルが発生。

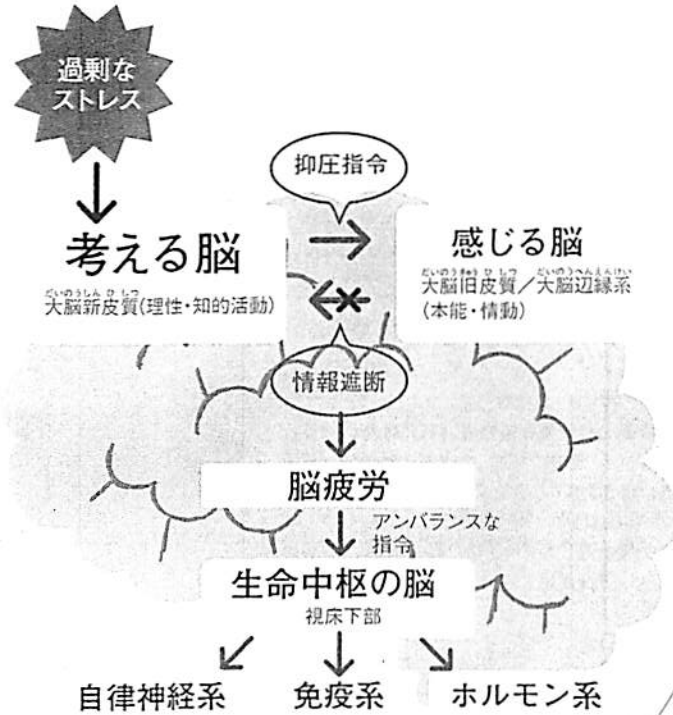
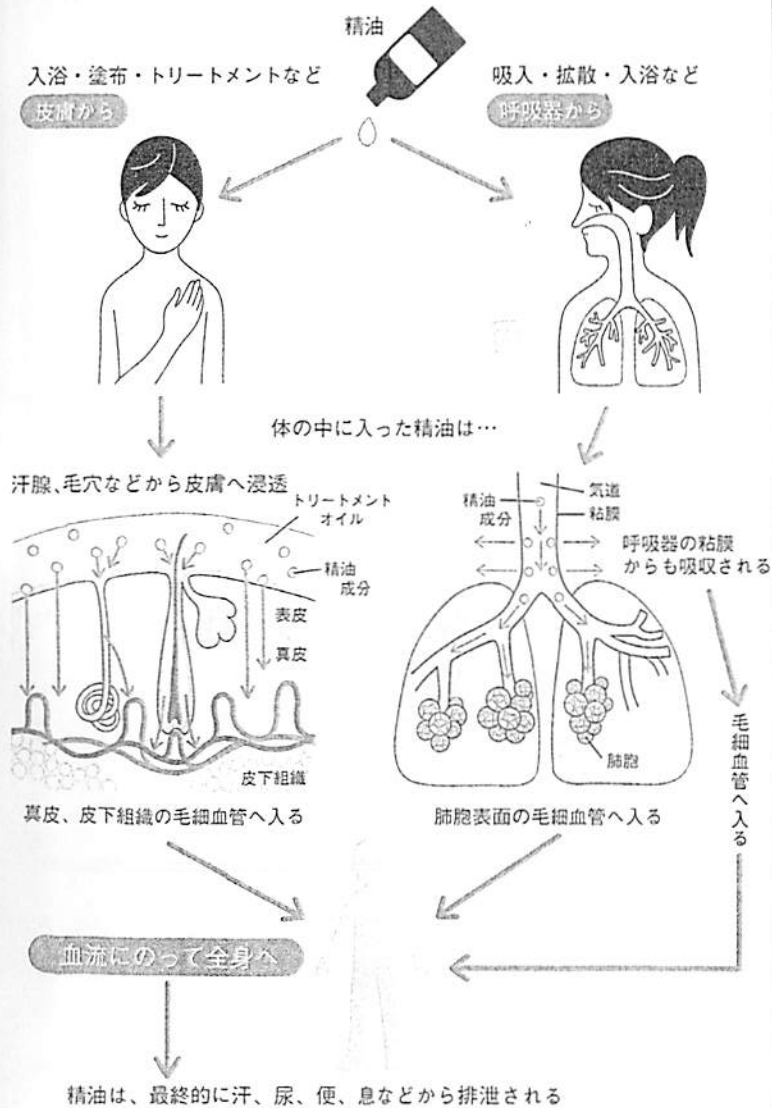
「脳疲労」の状態になってしまいます。

アロマセラピーは、簡単にリセットできる絶好の方法。芳香成分がダイレクトに働きかけて脳の不調和をスムーズに調整してくれます。

あらゆる不調の原因になる
「脳疲労」をリセット! (図2)

(図1)

精油の吸収・排泄経路



- 自律神経失調症
- 五感異常
- 更年期障害
- ホルモン異常
- 精神障害
- 肥満
- 肌荒れ
- 憂うつ
- 冷え性
- 生理不順

↓
アロマで
バランスをとる

(図3)

精油の主な抽出方法

①水蒸気蒸留法

精油を抽出する最も一般的な方法です。ほとんどの植物には、この方法が使われます。原料植物を釜に入れ、水蒸気を吹き込んで加熱します。簡単にいうと巨大な蒸し器で蒸すわけです。水蒸気の熱で精油を蓄えていた細胞が壊れ、中の精油が放出され揮発します。気化して釜の上部に集まった精油の蒸気と水蒸気は冷却管を通る間に冷やされて再び液体に戻り、最終段階で水に溶けずに浮いてきた精油を分離します。残った水には精油が若干溶け込み、芳香蒸留水と呼ばれて化粧水や飲用に使われます。

原理は簡単ですが熟練した腕を要し、植物によって時間・温度・圧など最適な蒸留条件は違います。たとえば短時間、高温、高圧で一気に蒸留すると揮発が遅い有用成分が含まれず、香りや品質が劣った精油が抽出されてしまいます。イラストはSteam distillation法です。釜の中に水と植物を入れ、直接加熱するWater distillation法もあり、ローズなど花精油の抽出に使われます。

