SCENARIO

美肌ガイドブック

描いてみませんか“すっぴん肌”へのシナリオ

監　修

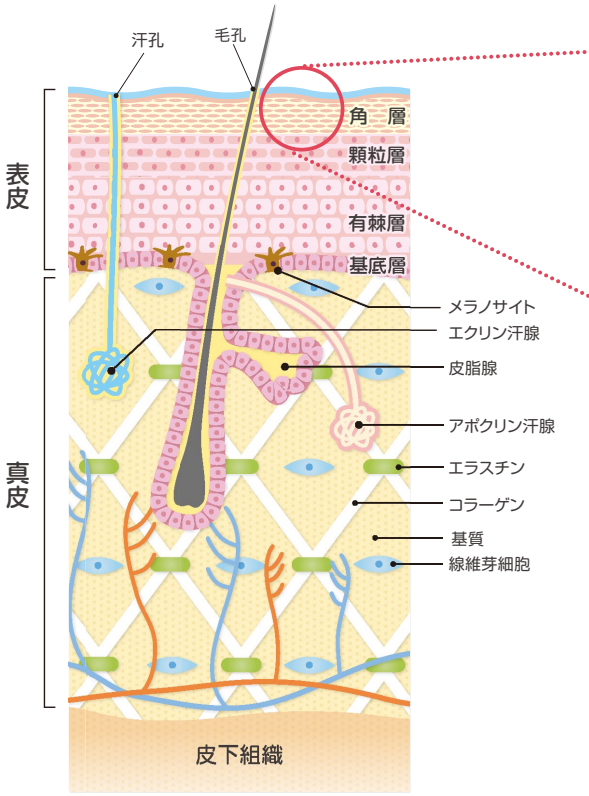
一般社団法人アジアセルフエステ協会

理想的な肌とは、どんな肌のことでしょうか。

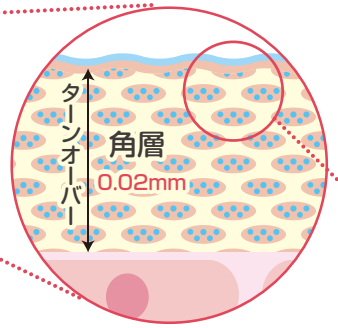
だれもが憧れ、美しいと認める理想的な肌とは
「うるおいがあり、くすみ感がなく、弾力の感じられるハリのある肌」のこと。

近年、日本人女性のほとんどが乾燥肌や敏感肌予備軍と言われています。
また、様々な肌のトラブルに悩まされている人も増えています。
本来、肌は自己回復力を備えているのに、何が原因でそのようになってしまったのでしょうか。
理想的な肌を取り戻すには、どうすればいいのでしょうか。

そんな悩みを解決するのが、この「美肌ガイドブック」です。



（角層=角質層）



皮脂膜…皮脂（油分）+汗（水分）
皮脂膜は皮脂（油分）と汗（水分）が合わさってできた、「天然のクリーム」。外界の刺激から肌を保護するとともに、肌水分の蒸発を防ぐ役割もはたしています。洗顔により皮脂膜は消滅し、新たな皮脂膜ができるまで2〜3時間かかります。

NMF（天然保湿因子）
「Natural Moisturizing Factor」の略で、天然保湿因子とも呼びます。主成分はアミノ酸。角質細胞間で水分を取り入れたり、抱えこむ働きをします。

細胞間脂質
いわゆる「セラミド」に代表される脂質のことで、角層の細胞と細胞をつなぎとめる役割と、水分蒸散を防ぐ役割があります。

肌に大切なものは？
うるおいはどうやって生まれるの？

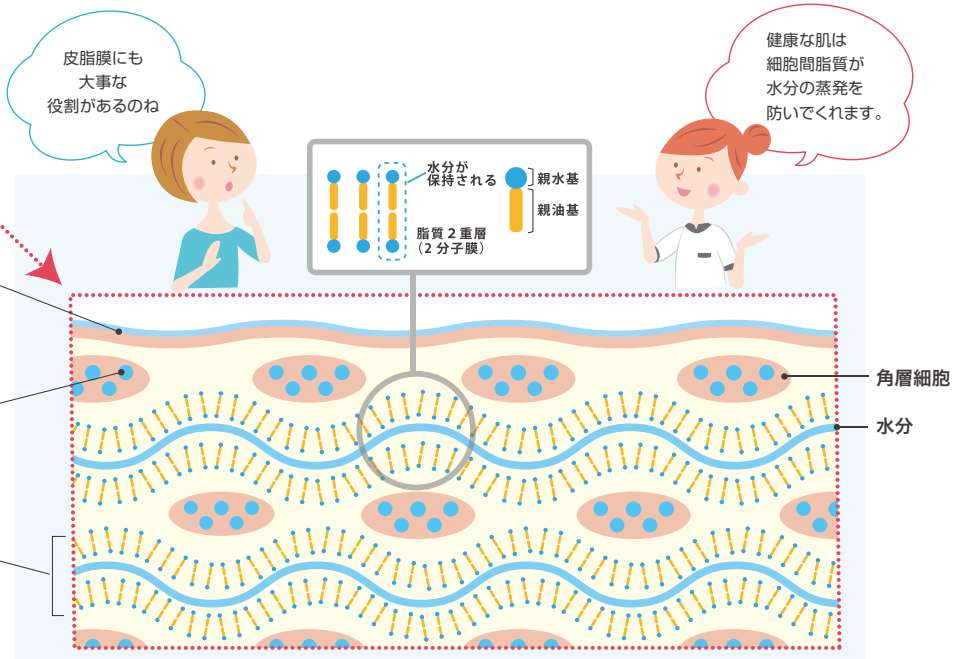
美しい肌の決め手は「うるおい」。
角層と3つの「うるおい因子」が整って生まれます。

肌のバリア機能を保つ 角層

肌の表皮にある角層の厚さはわずか0.02mm。細胞がレンガのように積み重なってできています。肌ではつねに新しい細胞が生まれ、「ターンオーバー」を繰り返していますが、それが正常に行われてはじめて健全な角層が作り出され、乾燥やさまざまな刺激から肌を守るバリア機能をはたすことができます。

肌のうるおいを保つ 3つのうるおい因子

角層のまわりや内部にある「皮脂膜」「NMF」「細胞間脂質」の3つは、肌のうるおいを保つ大切なもの。どれかひとつ欠けても、乾燥肌になってしまいます。



うるおい不足による様々な肌質。

乾燥肌

最も多くの女性が悩んでいる乾燥肌とは

乾燥肌とは角質の水分量が大きく低下し、さらに3つのうるおい因子（皮脂膜、NMF、細胞間脂質）の保湿力がうまく機能していない肌の状態をいいます。

原　因
紫外線／季節的要因
加齢／睡眠不足
間違ったスキンケア

乾燥肌がさらに進行すると…

敏感肌

敏感肌とは、乾燥肌が進行した場合や生活習慣が原因で角層の水分量やバリア機能が著しく低下し、ちょっとした刺激にも敏感に反応する肌の状態をいいます。

原　因
乾燥肌の進行
化学物質にたくさん触れる
花粉やアレルギー

乾燥肌の上、皮脂が過剰になると…

脂性肌

脂性肌とは、乾燥肌なのに、皮脂の分泌だけが過剰になってバランスの崩れた肌の状態をいいます。

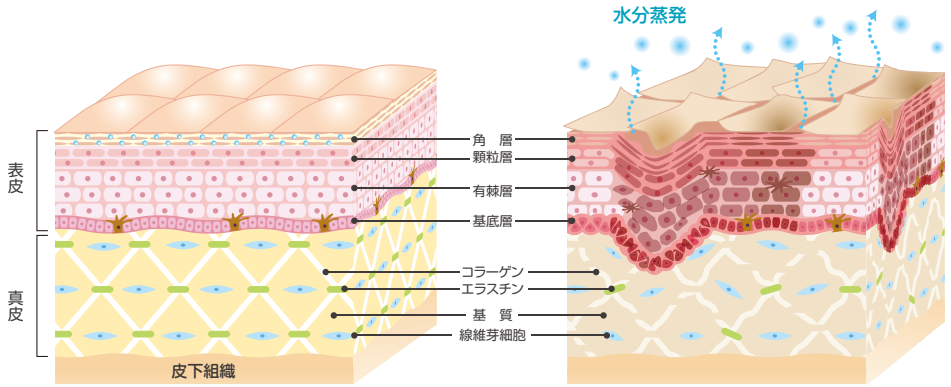
原　因
脂質の多い食生活
ホルモンバランスの乱れ

うるおい因子にダメージを与える間違ったスキンケア。

乾燥肌になる間違ったスキンケアとは、
主にうるおい因子を減らしてしまうスキンケアのことです。

間違ったスキンケア例

- ☐ **洗顔フォームを使用する**
  クレンジングや洗浄剤の成分（主にアルカリ性）が肌に残っていると、皮脂膜、細胞間脂質を溶かしてしまう。
- ☐ **クリーム状の日焼け止めや、防腐剤、香料、色素などが入った化粧品を使う**
  肌が化学成分を分解できず、残留して代謝不良の原因に。
- ☐ **収れん作用や清涼感のあるニキビ専用化粧品などを使う**
  アルコールが皮脂膜を溶かし、水分を蒸発させる。
- ☐ **乳液やクリームを使う**
  油分が過酸化脂質になり、自らの皮脂分泌を弱める原因にも。
- ☐ **素肌が一番いいと思って洗顔後に保湿しない**
  洗顔後、皮脂膜ができるまでの3時間、無防備な状態になる。
- ☐ **こすりすぎ**
  角質細胞を傷つけてNMFを流出させ、保湿力を低下させるだけでなく、メラニン色素が増産され色素沈着の原因に。



では、うるおいを保つにはどうすればよいでしょうか。

肌の自己回復力を妨げない4つの条件とは。

私たちの肌には、自らきれいになろうとする力、肌本来が持っている「自己回復力」があります。
それを妨げるのが、間違ったスキンケア。まず何よりも私たちがやるべきことは、
自己回復力を妨げない正しいスキンケア商品を選び、正しいスキンケアを行うことです。

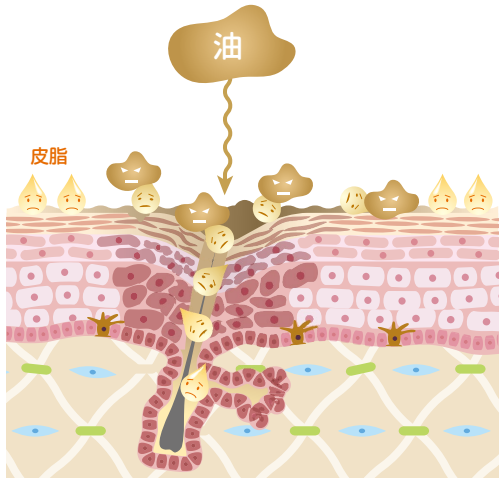
ノンオイル

肌によくない油とは

× 化粧品で油分を補うと、過酸化脂質を作ってしまったり、自らの皮脂分泌を弱めてしまう原因に。

肌にいい油とは

○ 自分の皮膚から分泌される皮脂。自分の汗と皮脂が皮脂膜を作り、肌をガードする。



ノンアルコール

アルコールの使用目的

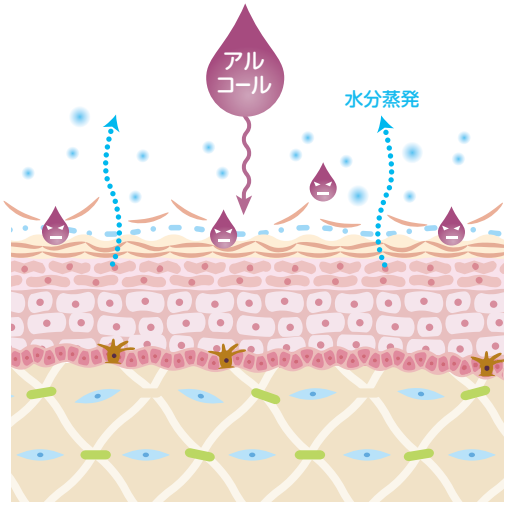
× スッとした使用感
商品自体の殺菌
保存効果　etc

肌にアルコールが触れる

× 肌から水分を蒸発させる
↓
保湿力を奪われる

アルコールを使わない

○ 肌のうるおいを損なわない
↓
いつもしっとり肌



ノンケミカル

化学合成由来成分

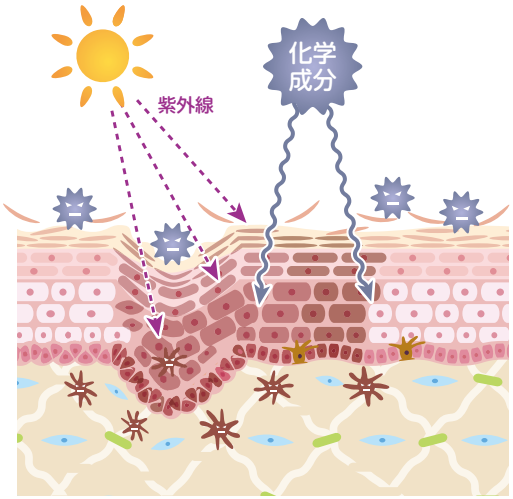
× 肌の老化の原因となる活性酸素（P 5 参照）を生みだす。

化学物質を長時間肌につける

× 炎症やダメージのもと。肌自ら美しくなろうとする本来の機能を失う。

自然由来の成分を使う

○ 肌に負担をかけないので、肌が自己回復力を発揮し正常なバリア機能を保つ。



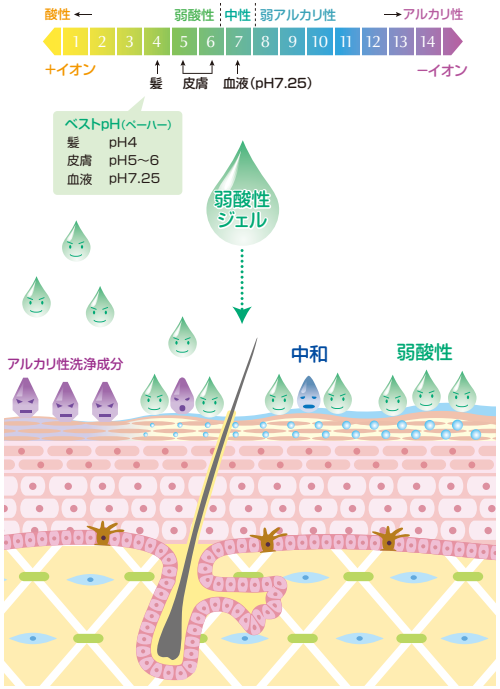
弱酸性

アルカリ性の化粧品を使う

× 弱酸性に戻るまで、肌は乾燥し無防備な状態になり、自己回復力が著しく低下します。

肌と同じ弱酸性ジェルを使う

○ 残留したアルカリ性洗浄成分を中和し、健康な肌のpH（5.5〜6.5）に素早く戻します。



うるおい不足よりさらにこわい老化肌。

肌のうるおい不足は、他の要因がさらに加わることで
皮膚表面の乾燥にとどまらず、
肌の内部までダメージを与えます。その結果がさまざまな老化肌。
老化肌は加齢だけが原因ではありません。

シ　ミ

どんなシミでお悩みですか?

シミにはさまざまなタイプとその原因があります。
間違ったスキンケアなどでもできやすくなります。

□紫外線によるシミ

紫外線を浴び続けたことによってできるシミ。「老人性色素斑」とも呼ばれ、シミの中ではもっとも多いタイプです。

□炎症によるシミ

かぶれ、傷、ニキビ、アトピー、間違ったスキンケア、油分の多いクリームを使うことなどで肌が炎症を起こし、シミになったもので「炎症性色素沈着」とも呼ばれます。

□肝斑

女性ホルモンが関係してできる褐色のシミ。額や頬、目や口の周りなどに左右対称に現れるのが特徴です。

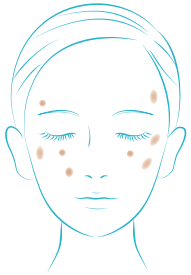
□ソバカス

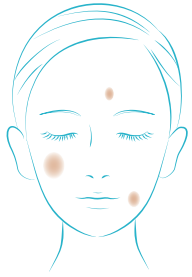
小さな斑点が、鼻を中心に顔全体に散らばったようにできるのがソバカス。先天的な理由でも生じるとされています。

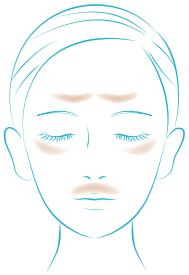
□糖化によるシミ

タンパク質と糖が結びつく糖化※によってできるシミ。

※P9参照


紫外線によるシミ


炎症によるシミ


肝　斑

ソバカス

くすみ

近頃、肌のトーンが暗くなったと感じませんか?

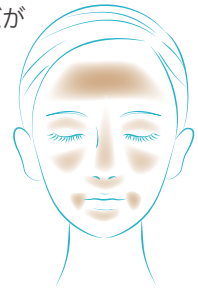
何らかの原因で肌がくすんでくると、にごりや黄ばみなどが
目立つようになり、肌の透明感が失われてしまいます。

□黄ぐすみ

糖化※が原因で起こるくすみで、肌が黄色くにごって見えます。

□肌の汚れ

肌の乾燥やターンオーバーの異常などによって、古い角質がはがれ落ちずに蓄積されてできるくすみです。



シ　ワ

気がつかないうちに、増えていませんか?

ひとことでシワといっても、表皮の細かいシワから、真皮の深いシワまで種類もいろいろ。
早めのスキンケアが効果的です。

□表皮性のシワ

おもに肌の乾燥によってできる浅く細かい小ジワのことで、ちりめんジワとも呼ばれます。保湿によって改善できるシワです。

□真皮性のシワ

加齢や肌の糖化※によって、真皮のコラーゲンやエラスチンがダメージを受け減少することでできる、深いシワ。表情をつくる際にできるシワが戻らなくなったものを表情ジワと呼びます。

□たるみジワ

糖化※などによって真皮のコラーゲン、エラスチンが減少するのに加えて、顔の筋力が衰え、皮下脂肪が増加することでできる非常に深いシワ。頭皮の老化によっても引き起こされます。

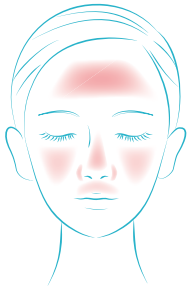
赤　み

生まれつきではなく、何らかの原因で顔が赤くなることがあります。

原因その1 血行不良や冷えで血液が滞る赤み。

原因その2 顔ダニの過剰な繁殖。

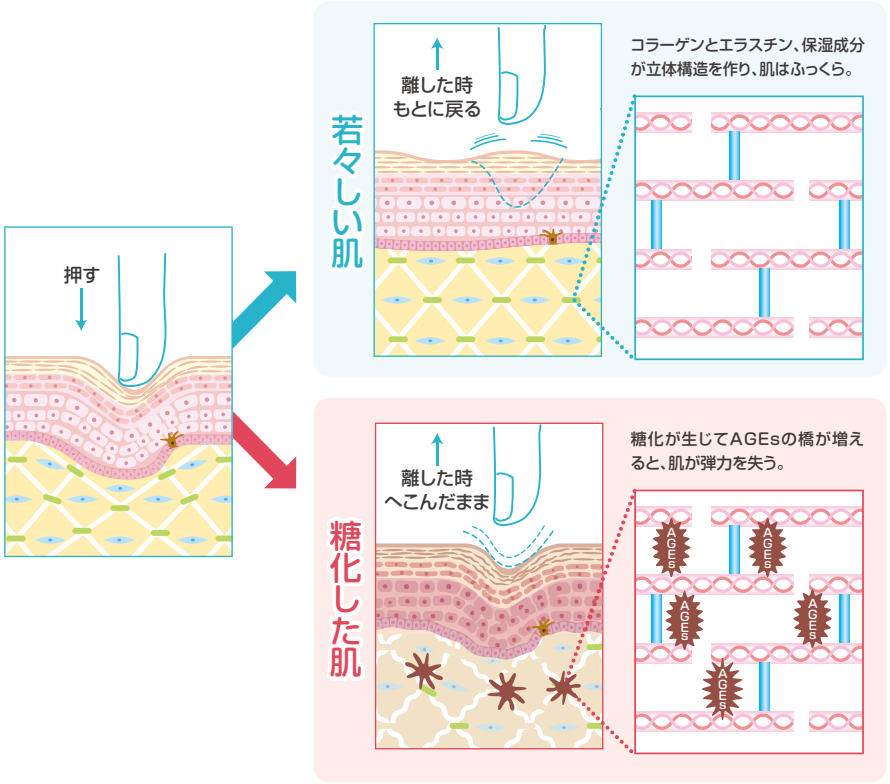
原因その3 肌トラブルによる、さまざまな炎症。



すべての老化肌の原因になる、糖化って？

若さの大敵、それは「糖化」です。

糖化ってご存じですか？メイラード反応とも呼ばれますが、ひとことでいえば、体内の「タンパク質」が「糖」と結びついて、AGEsと呼ばれる有害な老廃物として体内に蓄積されてしまうことです。これらは高血圧や糖尿病など深刻な病気を引き起こしたり、また「肌をこがす」と言われるほど美容にも悪影響を及ぼしますので、いまでは酸化よりも糖化のほうが美容と健康には大敵、と言われています。
肌はもともと、コラーゲンやエラスチンなどのタンパク質がお互いにからみあい、そこにヒアルロン酸などの保湿成分が加わって肌の弾力を生み出しています。しかしコラーゲンやエラスチンで糖化が起こると、砂糖が焼け焦げて固いカラメルになるように肌の柔らかさが損なわれ、ハリや弾力が失われてしまうのです。
また糖化したタンパク質は一度つくられると分解されにくく、肌の新陳代謝を悪くするのでくすみやシミの原因にもつながります。



糖化と酸化って、どう違うの？

糖化は「肌こげ」、酸化は「肌さび」。

どちらも肌にとっては老化を進めてしまう大敵ですが、糖化は糖による「肌こげ」、酸化は活性酸素による「肌さび」とそれぞれ原因も異なります。とくに糖化を防ぐことは、若々しくみずみずしい美肌づくりには欠かせません。

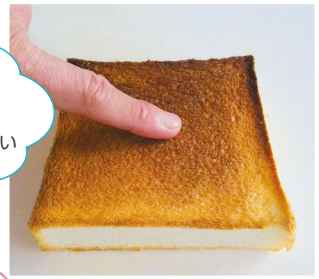
糖　化

原因　糖

糖がコラーゲン、エラスチンなどのタンパク質と結びついて、長年の間に体や肌にAGEsが蓄積。肌で起こると肌をこがし、ふくよかさやみずみずしさを奪ってしまう。

食べ過ぎ、炭水化物や糖分の多い食生活、加齢、運動不足など

食パンを
トーストすると
焦げて固くなる



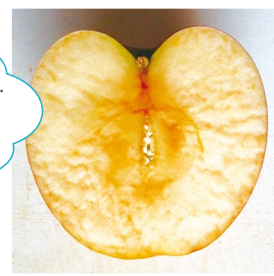
酸　化

原因　活性酸素

毎日の呼吸によって体内に取り入れている酸素が別のものと結びつき、体をさびさせる活性酸素を生み出す。活性酸素が生じると、肌にシミやくすみができる原因になる。

紫外線、化学物質、大気汚染、ストレスなど

リンゴを切ると、
酸素に触れた
断面部分が変色



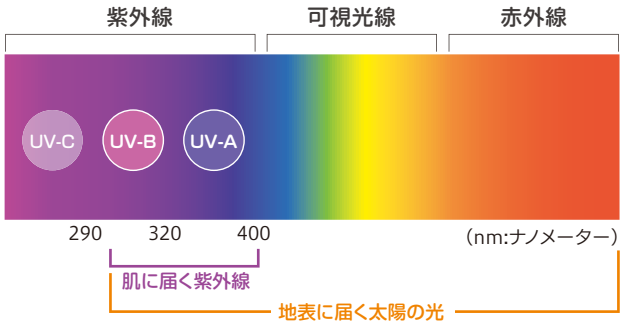
紫外線が肌に与える影響とは?

日焼けやシミだけでなくシワやたるみなどの老化を早め、
肌に悪い影響を及ぼす紫外線。
紫外線による「光老化」をご存知ですか?

「光老化」とは、紫外線を浴びることにより皮膚に現れる老化現象のことです。
紫外線を浴びると、皮膚の中で活性酸素が発生します。活性酸素は細胞にダメージを与えるとともに、酵素も産生させます。この酵素は、肌のハリを保つために必要なコラーゲンやエラスチンなどを分解し変性させるため、肌が乾燥したり、シワやたるみが生じやすくなってしまうのです。肌がくすんだり、ハリを失ってシミ、シワ、たるみなどの老化現象として現れるだけでなく、さらには皮膚ガンが生じる要因になることもあります。

肌に影響する太陽光線の種類と性質

太陽は波長の異なるガンマ線、X線、紫外線、可視光線、赤外線を放出しています。このうち、地表に届くものは、紫外線、可視光線、赤外線の3つで、光老化に最も影響を与えているのが紫外線です。
紫外線は、波長によって紫外線A波(UV-A)、紫外線B波(UV-B)、紫外線C波(UV-C)の3つに分かれますが、有害であるUV-Cと、UV-Bの一部はオゾン層に吸収されるため、地表には届きません。



UV-AとUV-Bの違いって?

UV-A

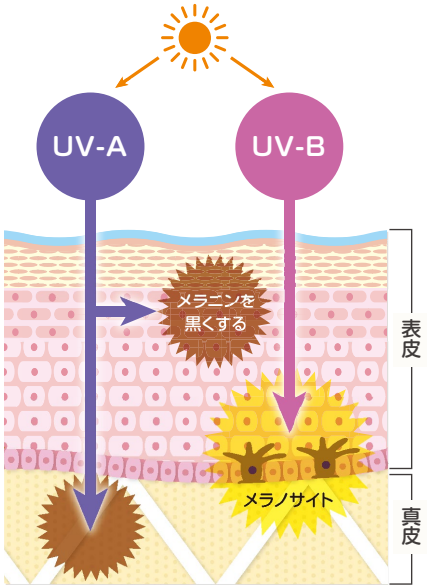
主な肌へのダメージ 光老化(シミ・シワ・たるみ)

波長の長いUV-Aは真皮にまで到達します。エネルギーは弱いものの、地表に届く紫外線の約9割を占め、肌に蓄積的なダメージを与えます。サンタンを起こし、真皮内のコラーゲン線維やエラスチン線維を変性させ、シワやたるみなどの大きな要因になります。日常生活の中で知らず知らずのうちに浴びてしまうため「生活紫外線」とも呼ばれます。

UV-B

主な肌へのダメージ 日焼け、シミ

波長の短いUV-Bは主に表皮にダメージを与えます。地表に届く紫外線の約1割と量は少ないですが、エネルギーが強いため赤く炎症するサンバーンを起こしてヒリヒリする日焼けを招く要因になります。赤みが引いた後にサンタンを引き起こし、シミになる場合もあります。短時間で炎症を起こすため「レジャー紫外線」とも呼ばれます。

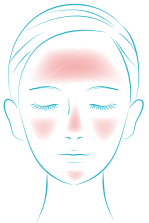


□サンタン

日焼けで黒くなること
(色素沈着反応)。
UV-AとUV-Bの両方によるもの。

□サンバーン

日焼けで赤くなること
(日やけによる炎症反応)。
UV-Bによるもの。



知っておきたいサンケア指数(SPF / PA)

日焼け止めなどのUVケア化粧品には、肌への影響のある紫外線(UV-A　UV-B)を防ぐ効果をわかりやすく示した「サンケア指数(SPF / PA)」があります。

□SPFとは

「SPF」はSun Protection Factorの略で、UV-Bの防止効果を表す数値。
サンバーンを起こすまでの時間を何倍にのばすことができるかを表します。
目安として、SPF1で約20分UV-Bを防ぎ、サンバーンを遅らせることができます。

20分 × SPF17 = 340分 = 約6時間弱

□PAとは

「PA」はProtection grade of UV-Aの略で、UV-Aの防止効果を表したもの。
PA+～PA++++の4段階で表示されます。

肌の自己回復力を高めて、老化肌に対抗するにはどうすればいいの？

抗糖化と抗酸化に役立つ、
「ファイトケミカル」をご存知ですか。

ファイトケミカルとは、植物が紫外線や虫の害から自らを守るために作りだしたポリフェノールやテルペノイドなどの物質の総称です。これらは食品としても大切なものですが、スキンケアの分野でも肌のハリやうるおいを保つ強い味方として知られています。さらに、多種多様なファイトケミカルを取り入れるほうが肌にもさまざまな働きかけをすることができるため、よりいっそう効果が得られます。

ポリフェノール

植物の葉や茎、花、花粉、樹液、果実の皮などに多く含まれる植物色素。テルペノイドとともに抗糖化、抗酸化力が強い。

テルペノイド

ユーカリの芳香、シナモンやクローブ、生姜などの風味、黄色い花などの発色に関わる物質で、薬草治療にも使用。緑黄色野菜に含まれるカロテンもこの一種。

ファイトケミカルが含まれる主な植物

さらに、肌に磨きをかけたい人に5つのケア

Point 1 肌質ケア

自己回復力を生かしましょう

自己回復力を妨げない、「ノンオイル」「ノンアルコール」「ノンケミカル」「弱酸性」のケアがおすすめ。さらに肌にもともと備わっている成長因子の働きを高めて、特定の細胞の増殖や分化を促進させ、すっぴん美人をめざしましょう。（表皮細胞の成長因子を「EGF」、コラーゲン、エラスチンなどの元になる線維芽細胞の成長因子を「FGF」と呼びます。）

Point 2 毛穴ケア

肌を温めましょう

肌は温めることによってHSP（ヒートショックプロテイン）を増加させ、ストレスによって傷めたコラーゲンやエラスチン繊維を修復する機能があります。「天然温パック」でHSPを増加させて肌の自己回復力を高めましょう。

天然温パックの効果

① 産毛の脱毛
② 皮脂を温めて毛穴の汚れを取る
③ 顔ダニの過度な繁殖を予防（肌環境を整える）
④ 古い角質を除去
⑤ 熱による活性効果

Point 3 ハリ・引き締めケア

表情筋を動かしましょう

顔の表情筋をよく動かしている歌手やアナウンサーの肌は、ハリがあり引き締まっています。表情筋を動かすには「美容機器」「EMS」の使用がより効果的です。

Point 4 インナーケア

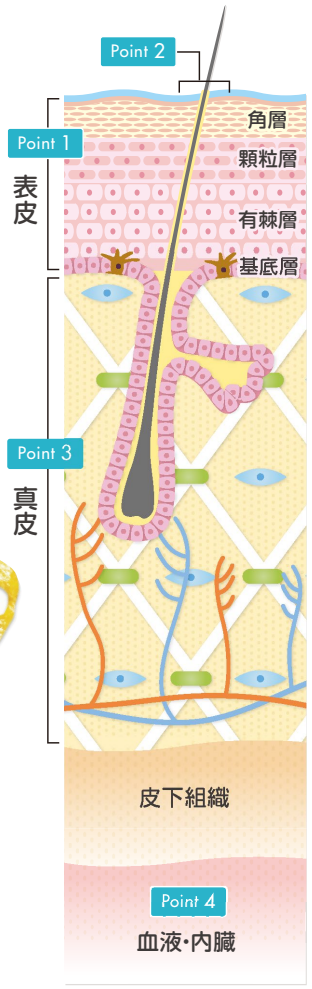
体の内側から美肌を作りましょう

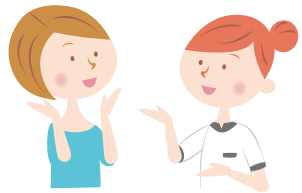
美肌づくりには体の内側からのケアもとても大切です。糖化や酸化を防ぐファイトケミカルなどを取り入れたバランスのよい食事とともに、解毒作用のある「秋ウコン」「酵素」「ザクロ」などがおすすめです。

Point 5 ポジティブケア

自分の肌を大切にする

あなたの肌を悩ませている原因は？その原因をポジティブにとらえ、理解することで必ず改善策が見つかります。脳がきれいになりたいと願うと、体内や肌にもさまざまなよい働きかけが起き、輝いてきます。

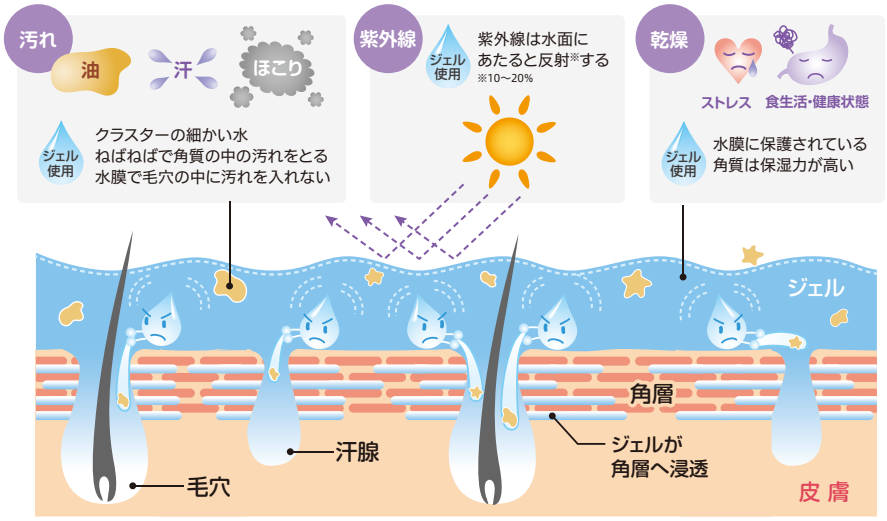




「化粧品」は、一般的に「スキンケア」「メイクアップ」「ヘアケア」「フレグランス」の4つの製品カテゴリーに分類されます。そして「スキンケア」は、その構成成分により「化粧水」「乳液」「クリーム」「ジェル」「美容液」「オイル」に分けられます。

種 類	構成成分
クリーム 乳液	水 ＋ 水溶性成分 ＋ 油性成分 ＋ 界面活性剤 ＋ 美容成分 ＋ 香料 ＋ 色素 ＋ 防腐剤 など ※クリームは乳液より油性成分が多い
化粧水	水 ＋ 水溶性成分 ＋ 美容成分
合成ジェル	水 ＋ 合成水溶性成分 ＋ 合成ゲル化剤 ＋ 合成美容成分
天然ジェル	水 ＋ 天然水溶性成分 ＋ 天然ゲル化剤 ＋ 天然美容成分

老化の原因となる汚れ・紫外線・乾燥から肌を守る!



水メイクの肌は古い角質が柔らかくなり剥がれやすい

老化しにくい肌作りを目指す!

「ノンオイル」「ノンアルコール」「ノンケミカル」「弱酸性」のケアとは?

ジェルで始めてみましょう、シンプルケア。