

美しい肌は日々生まれる

顔にも衣をまとう習慣があつたら、世の中美人ばっかり。

肌は角質を厚くして、刺激から守る。荒れ肌は厚くなれない可哀想な肌。

汗は天然の化粧水。皮脂膜は最高のクリーム。

化粧品はヒフの上に在つて、肌の働きを助けるもの。

粘土の洗顔で毛穴の目詰まりを除く。

外出にはパウダーメイクと帽子と傘をお忘れなく。

日々生まれる新しい肌のために、如何に守つて、如何に洗うか。

目次

鏡の中の美しい肌

美肌を保つメカニズム

顔と胸の肌は地続き

美しい肌は日々生まれる

皮脂膜という天然クリーム

汗と涙

皮脂はサラサラでテカらない

18	16	14	10	8	6	4
•	•	•	•	•	•	•
•	•	•	•	•	•	•
•	•	•	•	•	•	•
•	•	•	•	•	•	•
•	•	•	•	•	•	•
•	•	•	•	•	•	•
•	•	•	•	•	•	•
•	•	•	•	•	•	•
•	•	•	•	•	•	•

うるおいの仕掛け人 NMFとセラミド

メラニンという守護神

肌にとつて真の栄養とは

なぜ洗顔は大切なのでしょうか

ルナレーナ洗顔法

湯上がりの肌は美しい 化粧水と美容液の働き

紫外線から肌を守る

酸素は敵か味方か

・
・
・
・
・
・
・
・
・
42 39 34 31 26 24 22 20

荒れ肌と乾燥肌

過敏肌

ニキビ アブラ肌

コンビネーション肌

シミと色素沈着

あとがき

・
・
・
・
・
・
・
・
・
59 56 54 52 49 44

鏡の中の美しい肌

ある心理学の本の中に「人は一日に何回鏡を見るだろう」というのがありました。本の名前も著者も忘れてしましたので、仮にドクターミラーということにしておきましょう。
朝の洗面所。鏡に映る眠たそうな顔。ミステリーとお酒を愛する夜いつぱりの朝寝坊。さあ今日もがんばるぞと鏡の中の自分を励まして、お化粧と洋服選び。急ぎ足で横断歩道を渡ると、ショーウィンドウにチラッと映るお気に入りの髪型、「ヨシ」とうなずき、車のミラーで口紅を確かめる。さあそれから夜寝るまで、一日何回鏡を見るのでしょうか。

ミラー博士の調査によれば、女性は一日に百回以上、オジサンでも三十回～五十回はガラスに映つた自分を見ているそうです。
さて貴方はどうでしようか。水に映つた己を愛する「ナルシス」とまではいきませんが、どうも私達は自分がどのように映つてるかをいつも気にしている生き物のようです。

肌の調子が良いと、一日中、明るい気分で過ごせます。

「色の白いは、七難隠す」という諺がありますが、美しい肌というのは、もうそれだけで幸せなんですね。

さて、この幸せな美しい肌を鏡の中に実現するにはどうすれば良いのでしょうか。

体の器官としてのヒツのことですから、医学、薬学、栄養学、心理学等、人に関するあらゆる知識が役に立つと思いますが、生きている肌を相手にしているということをくれぐれも忘れないでほしいのです。

生きている肌は常に変化し、生命力という自然治癒力によつて、自分で美しくなれる力を持つてゐるからです。

肌の手入れ法のことをスキンケアと言いますが、その方法と使用する化粧品は、肌の働きを助け、自然治癒力を高めるおだやかなものが良いはずです。

そして、肌のために何が必要で、何が要らないか。補うことも必要ですが、むしろ肌の排泄機能を良くするという方法が美しい肌を実現する近道のようです。

マイクアップについても、これまでの「肌の欠点や衰えを隠す」という化粧法から、スキンケアとマイクアップを一体化した「ありのままの肌を美しく保つ」というパウダーメイクアップの手法へと変わつて行くものと思います。

美肌を保つメカニズム

私達の体を包んでいるヒフは広げると二メートル四方にもなり、人体で最大の器官です。ヒフのしくみは表皮、真皮、皮下組織の三つの部分から成りたっています。

表皮は厚さがわずか〇・一～〇・三ミリという薄い層にもかかわらず、丈夫なケラチンというタンパク質でつくられ、紫外線、熱、化学物質（化粧品）などの侵入を防いでいます。この表皮のお陰で、お風呂に入つても水は体内へ入つてこないし、体内的水も外へ出ないので。真皮は、コラーゲンやエラスチンなどの弾力繊維で満たされ、ヒフのハリやツヤを支えています。

皮下組織は脂肪細胞からなっており、その数と大きさによって、太る痩せるが決まるのです。

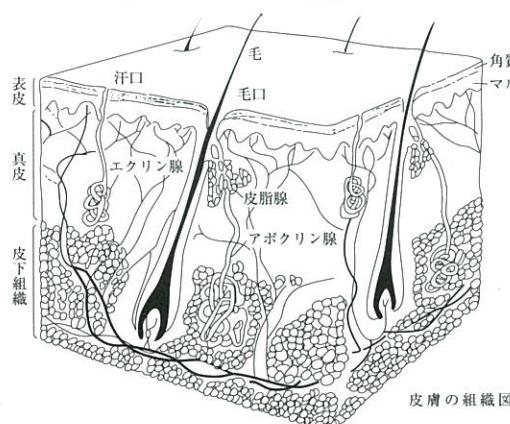
そして、汗腺と皮脂腺があり、汗とアブラを分泌し、皮脂膜をつくり、更に毛の組織があり、ヒフを保護しています。

その他、発汗によつて体温を調整したり、外界の変化を感じる感覚器の働き、汗と皮脂による体内の老廃物の排泄作用があります。

私達が毎日健康に過ごせるのは、体温や血圧を調整したり、水分や血液成分を一定に保つホメオスター・シス（恒常性）という自律的なシステムがあるからです。もし過労やストレスや細菌感染等により、このホメオスター・シスに乱れが生じると、神経系、ホルモン系、免疫系がはたらいて、健康を回復します。この自己修復力を自然治癒力と言います。

肌にも常にホメオスター・シスが働いています。表皮の最外層である角質層に常に一〇～二〇%の水分が保たれているのは、皮脂膜や自然保湿因子の働きによります。日焼けした肌が元に戻るのは、表皮細胞の分裂による新陳代謝のお陰です。

ホメオスター・シスを乱す様々な刺激から肌を守り、肌の働きを助け、自然治癒力を高める方法。それがスキンケアだと思いません。



顔と胸の肌は地続き

この頃は若いときの様な肌のハリが無くなつて、私もそろそろ年かな。と嘆く前に、お顔と胸の肌を比べてご覧なさい。胸の肌は二十歳の頃とあまり変わっていません。それは衣服で大切に保護され、いつも湿度が保たれてきたからです。それに引き換え、顔は、日光や乾燥、摩擦等の刺激と戦い、日焼けを繰り返し、ヒフの表面（角質層）が厚くなつてしまつたのです。

顔と胸、二つの肌の育てられた環境の違い。なにやら幼くして別れた姉妹の再会のような話になつてまいりましたが、もし顔の肌を年のせいと言うなら、それは仮の姿であり、顔はけなげにも厚いコートを着ていたのですね。本当はこの下に胸と同じ肌が隠されているのです。

刺激を出来る限り少なくすれば、厚くなつたヒフは、新陳代謝によつてアカとなつてはがれ落ち、だんだん本来の薄くてやわらかな肌に戻ることが出来ます。

肌は貴方が考へているほどそう簡単に老化しません。何故なら、顔と胸の肌は生まれたとき

からずつと地続きだからです。

もし顔にも衣をまとう習慣があつたら、世の中美人ばつかりということになりますが、でもそうなつたら、その美しい肌を簡単に見ることが出来ないのはちょっと残念です。

裸の顔を刺激から守るのは化粧品の役目であり、その為に、クリームやファンデーションが開発されました、「ありのままの肌を美しく保つ」という目的からすると、まだこの役目を果たしているとは言えないようです。

そこで、ヒフの成分と似ているタンパク質やセラミド（リン脂質）の透明な薄い膜の上にパウダーを乗せて、紫外線から守ろうという方法はいかがでしょうか。

適度な通気性もあり、肌にある成分ですから、カブレの心配がありません。これならほとんど肌着感覚でお顔を守ることが出来ますし、やさしい洗顔料で簡単に洗い落とせます。

胸の肌なら娘にも負けないくらい。と言われた方がいらっしゃいました。是非、地続きの胸の肌をお手本にやさしいスキンケアをお続けください。

美しい肌は日々生まれる

切れたトカゲの尻尾が元のように生えてくるのは、誰でも知つてることですが、私達にもこんな力が備わっているのでしょうか。爬虫類のトカゲほど見事な再生力ではありませんが、進化の頂点にいる人間の体も、細胞分裂によつて絶え間なく新しい細胞に入れ替つて生きています。

体の隅々まで酸素を運ぶ赤血球は毎秒二百万個生まれ、同じ数の赤血球が壊れて、ほぼ百二十日で全部入れ替わってしまいます。胃の内側も再生し、壊れるよりも造る方が間に合わないと言胃潰瘍ということになるのです。肝臓の細胞も新陳代謝し、その他、爪や髪では目に見えるからはつきり分かれます。残念なことに脳細胞は新生しません。そのかわり一生使い切れないほどの数があるそうです。

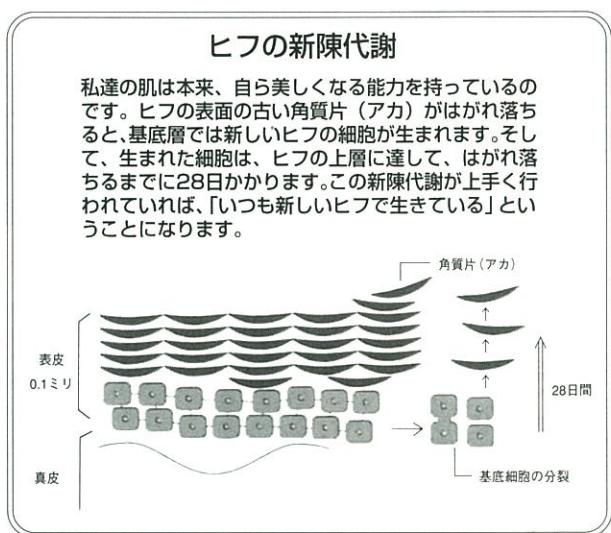
それでは肌の場合はどうなつているのでしょうか。外界と接している表皮は周期的に生まれ変

わっています。表皮の基底細胞の分裂によつて生まれた細胞は、十四日で表面に達し、そこに十四日留まり、バリアーとしての役目を終えると、アカとなつてはがれ落ちるのです。このアカは四百分の一ミリという薄い角質片ですから、目には見えませんが、古いヒフは死んで、新しいヒフが生まれているのです。これを表皮の二十八日のターンオーバー（角質代謝）といつて、切り傷や擦り傷が跡形もなく治るのはこの働きがあるからです。

貴方が今、皆さんに見せてている肌の表面も、つい一ヶ月程前に生まれたものですから、母と娘を比べて胸の肌に差が無いという秘密が分かつたでしょう。顔の場合は肌が厚く硬くなつてるので、このターンオーバーが胸のように上手く行かないということなのです。ターンオーバーのしくみは表面のヒフが取り除かれると、新しい細胞分裂が起こるという具合に決められていますから、まず古いヒフの排出が先になります。

ヒフの新陳代謝

私達の肌は本来、自ら美しくなる能力を持っているのです。ヒフの表面の古い角質片（アカ）がはがれ落ちると、基底層では新しいヒフの細胞が生まれます。そして、生まれた細胞は、ヒフの上層に達して、はがれ落ちるまでに28日かかります。この新陳代謝が上手く行われていれば、「いつも新しいヒフで生きている」ということになります。



肌の30倍拡大写真



美肌の頬（ホホ）

肌のキメがきれいにそろっている。柔らかでみずみずしい肌



荒れ肌の頬（ホホ）

肌のキメが無くなって、角質片がはがれかけている。



過敏肌（アトピー）の頬（ホホ）

角質片がめくれあがって、痛々しい。バリアーが壊れている。

が美しくなくとも。では、美しくするにはどうすればよいか。答えは簡単。肌に刺激になることをすぐに止めること。今貴方のしているスキンケアとメイクアップが肌にとつて刺激であれば、貴方は何らかの肌のトラブルで悩んでいる。と言えるのです。

この時、無理に取りすぎると肌は傷つきバリアーを壊してしまいます。更に細胞は急速に分裂しますのでかえつて肌を厚くしてしまいます。
これは、ペンドコの原理で説明がつくように、肌は強くこするとかえつて厚くなるのです。
お鍋と肌は別物で、ただ磨けば光るというものではありません。
粘土の吸着力を応用したフレッシュアップ洗顔は、表面の古いヒフをやさしく取り除きますから、新しいヒフは生まれ易くなります。このやさしく取り除くというのがポイント。古いものを捨てれば、新しいものが生まれます。スキンケアの基本は、補うことではなく、むしろ上手に捨てる 것입니다。

肌に刺激があると、刺激から守るために、肌は表面の角質を厚くして守る。これは過角化（角質肥厚）という肌の法則だと覚えて頂いて結構だと思います。

しかし、例外もあるのです。刺激によって、細胞の急速な分裂が起ころうまでは同じですが、出来た細胞の接着力が弱い場合は、厚くなれずに新しいヒフが出来てもはがれてしまい、肌はいつも力サ力サします。荒れ肌や過敏肌は、早く厚くなつて肌を守りたいのですが、厚くなれないという可哀想な肌なのです。これを、錯角化（角質が形成できない）と言います。

過角化も錯角化も刺激から守ろうとする肌の一生懸命な姿なのです。たとえ、美容上その姿

皮脂膜という天然クリーム

皮脂膜は角質層の外にあつて、二千分の一ミリといいたいへん薄い膜でありながら、

- ①肌の水分蒸発を防ぎ、
- ②刺激から肌を守り、
- ③汚れを包み込むという働きをしています。

この皮脂膜は汗の水分と、毛穴から分泌される皮脂というアブラ分が混じり合つてできています。これは汗と皮脂の中にコレステロールエステル等の乳化剤の働きをする成分が含まれているからです。この天然クリームの素晴らしい点は、夏はさっぱり型、冬はしつとり型というように季節や温度に合わせて乳化状態を変化させて肌を守ることです。

どんなに高価なクリームや乳液でもこんな芸当はどうてい出来ません。その上、天然クリームはいくら使つても自然に分泌されるものだから、お金もかかりません。さらに弱酸性なので細菌

やカビの繁殖をくい止める働きがあるのです。

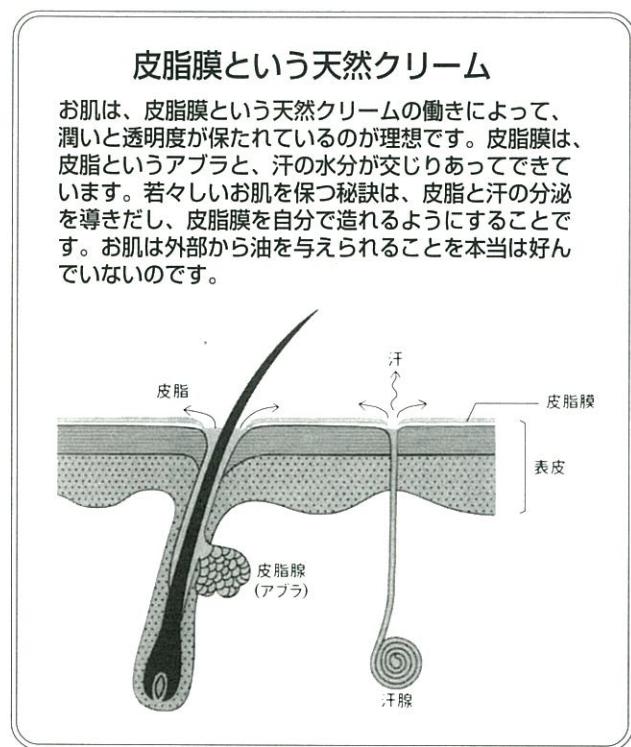
貴方のために用意された最高のクリームを大切に使いましょう。

それには汗口と毛穴の目詰まりを除き、汗と皮脂の分泌を正常にすることです。

そうすればもう人工のクリームを塗る必要はありません。人工のクリームに頼つていつまでも美しいくなるチャンスは来ないのです。

皮脂膜という天然クリーム

お肌は、皮脂膜という天然クリームの働きによって、潤いと透明度が保たれているのが理想です。皮脂膜は、皮脂というアブラと、汗の水分が交じりあってできています。若々しいお肌を保つ秘訣は、皮脂と汗の分泌を導きだし、皮脂膜を自分で造れるようにすることです。お肌は外部から油を与えられることを本当は好んでいないのです。



汗と涙

「汗と涙の結晶」それは苦労を乗り越えた、努力の成果に与えられる勲章のような言葉ですが、全身で二百万個もある汗腺から分泌する汗は、

血液中の老廃物を排泄し、

蒸発によって体温を調節する

という地味ですがとても大切な役割を毎日演じているのです。

汗の成分は水が九十九%と、残りの一%は、塩素、ナトリウム、カリウム、乳酸、尿酸等となっています。乳酸は炭水化物や脂肪の燃えカスで、体に貯まると疲労物質になりますので、私たちの体は乳酸を汗とともに排泄して元気を回復しているのです。

ヒフの表面をうるおしている水は汗の水分です。汗が普通の水(水道水)よりも乾きにくいのは、汗には乳酸やナトリウム等の微量成分が含まれているからです。「生体水」と言って、体の中の水はタンパク質との水和作用が良いのです。

そして、汗をかいてないと思われる冬の寒い日でも、不感蒸泄という目に見えない蒸気の汗が出て、いつも肌の乾燥を防いでいるのです。私達の体はいつもムダが無くうまくできています。汗は天然の化粧水なのです。

もちろん相方の涙のほうも、目の乾きを防ぐという役割があります。

いつも肌にたくさんの水分があると、肌は冷たくなりますので、炎症はおさまり、シミはできにくくなります。

冷たい肌は美しいという雪国秋田美人の秘訣です。

皮脂はサラサラでテカらない

皮脂は毛穴にある皮脂腺から分泌されるアブラです。このアブラは水のようにサラサラでよく拡がります。皮脂の成分は、トリグリセリド（中性脂肪）とワックス（ロウ）、スクワレン、脂肪酸等です。この中でスクワレンは、サラサラした、拡散性の良い炭化水素で、潤滑油のような働きをしていると考えられます。その特性を生かして、酸化しない低刺激な合成スクワランが開発され、化粧品に使われています。

額や鼻の頭がテカテカと光っている肌では、その部分のアブラの分泌が多いということもあります。少しありますが、本当は毛穴の回りの皮膚が厚くなつて、毛穴の目詰まりを起こしているために、アブラが濃くなり、ベタベタするのです。毛穴の目詰まりを除けば、アブラはサラサラになります。アブラ取紙ときようならできます。

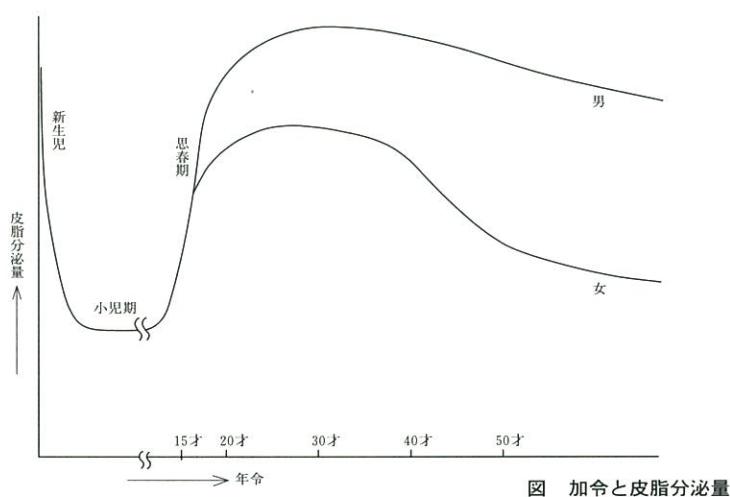
一方、乾燥肌では、アブラが足りないと思い込んでいる場合がありまして、クリームや乳液

でピカピカしていないと安心できないという人がいます。もちろんその人の好みの問題もありますが、子供達の肌やご自分の胸の肌を見てみれば、けつしてアブラでピカピカしていないし、肌に潤いはあってもアブラは認められません。人間の肌はもともとそんなにアブラっぽいものではないし、むしろ荒れるか荒れないかの瀬戸際のところに瞬間の美しさがあるのかもしれません。外から油を補い続けると、皮脂腺の働きは衰えて、ますますアブラの分泌は少なくなると思うのですが。

皮脂の分泌量は年令と共に減少すると信じられているようですが、そんなに少なくなるものではなく、六十才の女性でも十五才のころより多いと専門書には出ています。

私の母は八十才ですが、クリームや乳液は要らないようです。

皮脂はサラサラでテカらない



うるおいの仕掛け人

NMFとセラミド

うるおいのある肌はみずみずしい肌。それは充分な水分が保たれている肌のことです。表面の水分量は二十%が理想といわれ、その為に、肌には水分を保持する機能が備わっています。

天然クリームといわれる皮脂膜によつて水分の蒸発を防ぐことは既に話しましたが、肌にはその他に、NMF（ナチュラル モイスチャー ファクター）という自然保湿成分と新しく発見された成分でセラミドという物質があります。

NMFの成分はアミノ酸、ピロリドンカルボン酸、乳酸、尿素のほか、約二十種類もの物質からなり、肌の水分の蒸発を防いだり、外部の水分を吸収したり蓄えたりしています。

この中で、ピロリドンカルボン酸はヒフの中にある物質で刺激がなく、しかも無毒であると

いうことで、化粧水や美容液の保湿剤として使われ、その製法はグルタミン酸を百五十度以上

の高温で加熱して出来るのですが、グルタミン酸といえば、調味料「味の素」の成分です。

NMFは流失しやすいので、顔をせつけんや洗剤などで強く洗うと、荒れ肌や老化の原因になります。

セラミドはリン脂質の一種で、細胞の膜を構成している物質です。薄い角質片をしつかり張り合わせて、水分の蒸発を防ぎます。

このセラミドの接着が弱いと、色々な物が侵入しやすくなりますから、肌は過敏になり、アトピーやアレルギーの原因になりやすいと言われています。

セラミドは美容液の原料として大変有望なニューフェイスです。

メラニンという守護神

私達のヒフの色を決めているのは、ヒフの細胞に含まれているメラニンという褐色の色素粒子です。このメラニンは表皮の基底層にあるメラノサイト細胞で、チロシンというアミノ酸からつくられます。白人、黄色人、黒人と人種によつて、メラノサイトの数は同じですが、メラニンをつくる能力に違いがあり、白人のほうが、メラニンをつくる能力が低いのです。

メラノサイトのはたらきが活発になるのは紫外線に当たつたときです。ヒフが紫外線を受けると、酵素のはたらきで、メラニンが活発につくられ、日にやけて、肌が黒くなります。この色素によつて、有害な紫外線を吸収して、体を守るわけで、これは目を守るサングラスと同じ働きです。メラニンは私達の体を守る大切な守護神と言えます。

紫外線だけでなく、肌が化学物質（化粧品等）にカブレたり、ケガや摩擦でバリアー機能が弱つたとき、高熱や疲労が続いたときもメラニンは出動します。

その後、肌を守る役目を終えたメラニンは表皮の上に移動し、古いヒフに含まれてはがれ落ちますから、あの夏の日のやけた肌も白い肌に戻るというわけです。

しかし、紫外線やカブレ等の刺激が長く続くと、肌はメラニンを作り続けますから、排泄が間に合わなくなり、メラニンが蓄積し、シミ、ソバカス、色黒になつてしまふのです。

シミやソバカスを防ぐには、まず紫外線をカットすること。その方法は、光りはパウダーによつて反射して守るというのが、安全でベストな方法だと思います。同時に肌に水分を保ち、肌を冷たくし、酵素の活性を下げる方法も有効です。

油性化粧品は、光を良く透過し、ヒフ温を上げますから、海水浴で油を塗るのと同じで、日焼けを増進させるというハンドディイがあるのです。

既にできてしまつたシミは肌のターンオーバー（角質代謝）を高める方法によつて、少しづつ体外へ排出させればシミはだんだん解消されますが、この際、新にシミをつくらないように、紫外線のカット、肌の水分保持、肌に油を塗らない、体調を整える等の方法で、亢進しているメラノサイトの活性を正常に戻すという条件があります。

肌にとつて真の栄養とは

「栄養クリームで若がえるつて本当ですか」と尋ねられますが、残念ながら、ヒフは化粧品等の物質を吸収しないのです。皮脂膜と角質層でバリアをつくつて、外部からの物質の侵入を防いでいるからです。好物のコーンクリームスープをバスタブに張つて、ゆっくり浸かっていたら、タンパク質や脂肪、ビタミン等の栄養は肌から吸収されるでしょう。

ヒフから吸収されるのは、水銀、鉛、農薬等の重金属類、吸収を目的とするステロイドホルモンのような医薬品、合成洗剤等、栄養とはかけはなれた物質です。

肌のための栄養は、食物の消化吸收により、体内から血液によつて運ばれて、ヒフ細胞に届けられるのです。ヒフは、体内の老廃物を汗や皮脂の成分として排泄する「出口」の役割をする器官なのです。その出口から無理に何かを吸収させようとすれば、入つてきた異物を排除しようと免疫作用が働きますから、カブレやアレルギー等のトラブルが起こります。

肌の老化は、紫外線や活性酸素に長期間さらされたことによる真皮組織の退化であり、ホルモンクリームを外から塗つても、老化を逆転させたり修正したりすることはできません。その他、海草エキス、アロエベラ、ミンクオイル、コラーゲン等もヒフに浸透して老化した肌の栄養にはなりません。

化粧品の役割は、そんな夢のような奇跡を演じることではありません。化粧品は、肌の汚れを落とし、清浄にして、刺激から保護するという物理作用によつて、その役割を果たし、ヒフの上に在つて、肌の働きを助けるものなのです。

肌が主役で、化粧品はいつも脇役。肌にとつて最高のクリームは皮脂膜であり、真の栄養は毎日の楽しい食事なのです。このことは、言うまでもなく常識だと思いますが、時々間違える人がいるので、あえて書いてみました。

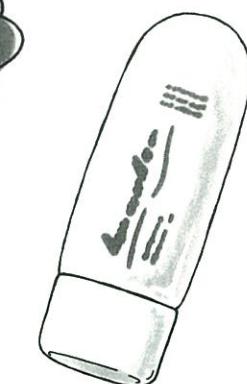
なぜ洗顔は大切なのでしょう

肌は、汗、皮脂、角質片（アカ）などの排泄物や、ほこり、メイク化粧品で汚れます。これをそのままにしておくと、細菌感染によつて肌のトラブルを起こしますので、清潔にするために洗顔をします。しかし、洗顔の本当の目的は、汚れを落とすだけでなく、古い皮脂や角質を取り除き、新しい皮脂の分泌を促し、肌の新陳代謝を高めることなのです。

いろいろなタイプの洗顔料がありますが、洗浄力が強すぎると、皮脂膜をとりすぎ、NMFは流失し、肌のバリアーを壊してしまいます。洗顔料の成分が肌に残らないこと、洗顔後ツッパリ感の無いことを目安に、その人の肌に合つたものを選んでください。



やさしい洗顔法



やさしい洗顔料

石鹼はヤシ油、オリーブ油、牛脂等の脂肪酸を、苛性ソーダや苛性カリ、又はトリエタノールアミン等のアルカリで鹼化させて作ります。泡立ちが良く、感触がマイルドで、洗浄力もあるので、長い間、洗顔料として親しまれています。洗顔後に肌がキシキシするのは、脂肪酸が水中のカルシウムと結合してできた金属石鹼（石鹼カス）というものが、肌や髪に残るからですが、これは、粘土成分やエデト酸（金属石鹼封鎖剤）を配合して、ある程度改良することができます。

このツッパリ感をなくすために脂肪分や保湿剤をたくさん加えた化粧石鹼は、お肌に油分を残してしまうので目つまりの原因になります。石鹼の洗い方は、なるべく少量を良く泡立て、ぬるま湯でやさしく洗い、すぎをていねいにしなければなりません。

中性洗剤

脂肪酸と硫酸ナトリウムを結合させた、合成界面活性剤です。中性で洗浄力が良いので、洗

なぜ洗顔は大切なのでしょうか

洗顔料といえば、石鹼や洗顔フォーム(界面活性剤)のことで、洗うものは泡が出るものと思っていますが、昔の女性は長い黒髪をフノリで洗っていました。粘土や種子や海草等の自然の恵みを生かした、肌にやさしい洗顔を復活させたいと思います。



昔からクレイ洗顔といわれ、上質な粘土と、小麦粉や米デンプン等を混ぜて、その吸着力を応用した洗顔法があります。古くは、古代エジプトの時代、クレオパトラはナイルの土と植物の種子を使つたと伝えられ、現在でも、フランスの街角にある美容院では、クレイ洗顔は主要なメニューになっています。

粘土の洗顔

植物油等の油性成分と水を界面活性剤で乳化して作ります。油汚れを包容するはたらきがありますので、油性のメイク落としに用います。石鹼等の洗顔料で、もう一度洗う必要があります。そのままでは、油分を肌に残すことになるからです。

アミノ酸を使った酸性の界面活性剤です。洗顔料やシャンプーに使われ、洗浄力がマイルドで、洗い上がりもソフトなのですが、何回すすいでも、いつまでもツルツルします。この感覚がしつとりした洗い上がりと言われますが、これは成分が肌に残っているのです。毛穴が目詰まりしやすいので、脂性肌やニキビが出来やすい肌には適しません。

クレンジングミルク

顔料、シャンプー、洗剤に使われています。戦後、ドイツで発明され、石油化学の発展により、A B S、A E S、A O Sと用途に合わせて多種類のものが開発され、現在最も良く使われている界面活性剤です。食器洗いに使つた場合等は、殺菌力がありますので、食中毒を防ぎますが、人体への浸透性や生物環境への安全性について問題があります。

アミノ系洗剤

ルナレーナを使つてきれいになつたという愛用者の方々に聞いて見ると、「始めは石けんと粘土の洗顔をしていましたが、この頃は、夜のフレッシュアップ洗顔（粘土の洗顔）だけで充分です。そして、朝はぬるま湯だけの洗顔です。この方が肌の調子が良いのです。」という報告が多いのです。

何故こんな簡単な洗顔で良いのでしょうか。それは、肌に付けているものが水溶性で落し易いものだからです。パウダーメイクは粘土洗顔だけで洗い落とせますから、毎日石けん洗顔の必要はないのです。

子供たちは毎日石けんで顔を洗うでしょうか。そして、人間以外の動物でこんなに顔を洗う生き物があるでしょうか。トラブル肌の原因は洗い過ぎ。落ちにくいものを塗つて、石けんや洗剤で落とせば、皮脂膜やNMFや角質層等の防御機構（バリアー）を壊してしまいますから、洗顔後はお顔が赤くなりません。粘

ルナレーナ洗顔法

石けん洗顔はもう要らない。

粘土の洗顔料は、石けんや洗剤に比べて、油汚れを落とす力は弱くになりますが、皮脂を取り過ぎないのでツッパリません。洗い上がりは、成分が肌に残りませんのでサッパリしています。粘土の吸着力で古い角質片を取り除き、毛穴の目詰まりも無くなりますから、肌のトラブルを解消する強い味方といえます。

パウダーのように落としやすいメイクなら、粘土の洗顔だけで充分ですが、ファンデーションの場合は粘土だけでは落ちません。

ルナレーナ フレッシュアップの主成分は、やきものに使う「白色粘土」です。白色粘土は花崗岩のような長石に富む岩石が風化あるいは熱水作用をうけてできたカオリーン粘土で、チャイナクレーとも言われ、陶磁器の原料です。筋肉の痛みや捻挫のときに貼る湿布薬の基剤には、精製されたカオリーンが使われ、吸着性があるので、汗や分泌物があれば吸いとつて、炎症や痛みをやわらげる働きがあるとされています。

土の吸着力でやさしく汚れを落とし、古い角質（アカ）を少しづつ除きますので、お肌のクスミが無くなり、お顔が明るくなります。

どうしても石けんやクレンジングフォーム等、泡のでるもので洗いたい方は、石けんを三日おきとか、週に一回にすると、お肌の負担が少なくなります。

モーニングフレッシュアップ（朝の粘土洗顔）

初めてルナレーナの粘土洗顔を試してみたいという方には、朝の洗顔にフレッシュアップを使うという方法があります。フレッシュアップで洗うとお化粧のりが良く、一日中お肌はつっぱりません。洗顔後は従来通りにお化粧して、夜のお手入れも今までと同じで結構です。一ヶ月間、粘土洗顔の気持ち良さを体験して頂いたら、お化粧をパウダーに変えると、お肌は更に軽くなります。パウダーならば、フレッシュアップで落とせますから、夜もフレッシュアップだけで洗顔してください。

フレッシュアップは敏感肌用のフレッシュアップSPと、普通肌用のフレッシュアップ、乾

燥肌用のフレッシュアップエブリイの三種類がありますので、お肌に合ったものを選んでお使いください。

口紅やポイントメイクはルナレーナのクレンジングSP（粘土のクレンジング）でやさしく落としましょう。

洗顔の方法

洗顔はなるべく刺激が少ないほうが肌に負担がかかりません。強くこすると、バリアーの破壊、炎症、メラニンの増加、角質の肥厚等、肌のトラブルになります。手でやさしくなでて、短時間で洗い落とし、やさしくタオルで水分を取ります。スポンジやその他の道具を使う場合は強くなりやすいので気をつけましょう。熱いお湯は刺激になりますから、ぬるま湯で洗いましょう。

湯上がりの肌は美しい

化粧水と美容液の働き

みずみずしい肌、若々しい肌は、一口で言うと、水分をたっぷり含んだ肌です。「湯上がり美人」といいます。その肌にたくさんの水があるからです。その水分を逃がさないようにすれば、いつも湯上がり美人なのです。

健康な肌は、表面の角質層に、常に十～二十%の水分を含んで、NMF（自然保湿因子）や皮脂膜が水分を逃がさないようにバランスを取っています。このバランスがくずれたとき、肌の働きを助け、水分を保ち、皮脂の分泌を導き出すようになります。これが化粧品の役割です。

肌の水分は、汗と体内から蒸発している不感蒸泄です。この水は生体水といわれ、体内にある水は、普通の水よりも分子運動が遅く、タンパク質と良くなじみます。花崗岩地帯の湧水や雪解け水が生物の成長を促進するのは、この原理があると言われています。

富士山に降った雪は地中深くしみこみ、五十年から三百年の長い年月を経て裾野に湧き出します。この雪解けの水を使用したのがルナレーナウォーターで、SFローションとLTローションにもこの水を使用しています。

化粧水や美容液には、水分保持の目的で、保湿剤が配合されていますが、この保湿剤が多くなると、空気中の水分を吸つて、肌はふやけた状態になってしまいますから、むしろ幾分さっぱりしたものを使つて、自分の皮脂を導き出す方が良いと思います。

ルナレーナのアクアローションSFとウェットローションLTの成分は、保湿剤としてピロリドンカルボン酸（PCA）を使っています。

PCAはアミノ酸から誘導された物質で、角質のNMF中にも含まれていて、優れた保湿性があり、刺激が無く、太陽光線下においてもヒフにたいして無毒です。

ルナレーナ インターアクションの成分はシルクプロテイン（絹のタンパク質）、ヒアルロン酸などです。薄い膜を形成することによって、水分を保ち、肌を刺激や炎症から守ります。

タンパク質はアミノ酸が結合したものですが、ヒフや毛髪のタンパク質（ケラチン）や絹糸のフィブロインはアミノ酸が規則的に並び、安定な波状構造をしているのです。

ヒアルロン酸はムコ多糖類の一種で、真皮のみずみずしさや、やわらかさを保つ働きをしています。かつては、ニワトリのトサカから抽出していた高価な物質でしたが、ストレプトコッカスという放線菌を培養して取り出すことに成功し、化粧品に使えるようになりました。これはバイオテクノロジーの成果です。ヒアルロン酸は、ゲル状になって、それ自体の数百倍の水を吸うことができます。

涙の中にもコンドロイチン硫酸というムコ多糖類が含まれ、目の乾きを防いでいます。ヒアルロン酸は目薬の成分としても使われています。

ルナレーナ インターセルラーは、角質層の接着を良くし、ヒフのバリアー機能を助けることを目的に開発されました。主成分はセラミドです。セラミド（細胞間脂質）は細胞膜に含まれる「リン脂質」です。植物の種子油に多く含まれています。

油と界面活性剤

油は化粧品に使われる代表的な成分です。油は水より分子が小さいので、ヒフに浸透し、その

浸透力は、動物油が一番良く、植物油、鉱物油の順になります。

ベビーオイル等はヒフの汚れを包み込んで落としやすくする働きがありますので、基本的にはクレンジングの役割をするものだと理解しておきたいと思います。肌が力サカサしたとき油を塗ると、その時にはスムースになつたような気がするかもしませんが、結果的には、後でパリパリになつてくるという現象を起こしかねません。油だけでは水分と混じって皮脂膜をつくる働きが無いからです。

そこで、界面活性剤を使つて、水と油を混合すると、水の分子が油の分子を包み込んだ状態になります。これを乳化現象といつて、クリームや乳液は界面活性剤の乳化作用によつて作られるのです。

「水と油の仲」とたとえられるように、溶けたり混ざりあつたりしない両者の境（界面）を無くして仲良くさせるのが界面活性剤だとご理解頂ければ良いと思います。

界面活性剤は、通常のイオン性および非イオン性の合成活性剤と天然物から得られる天然活性剤に分けられ、その種類も非常に多く、用途も他方面にわたっています。

天然の活性剤には、ラノリン、コレステロール、デンプン、胆汁酸、リン脂質などが含まれ、たとえば、卵黄や大豆に含まれているレシチン（リン脂質）というのがあります。これは油の乳

紫外線から肌を守る

地球にやつてくる太陽光線は、波長によつて、紫外線、可視光線（紫から赤）、赤外線に分けられます。紫外線が一番波長が短く、更に紫外線は短い方から、UV-C、UV-B、UV-Aに分けられます。UV-Cはオゾン層に吸収され地球上にはほとんどやつてしません。

UV-Bはサンバーン（日焼け、水ぶくれ）を起こし、細胞のDNAに作用し傷害を起こします。

UV-Aはサンタン（ヒフを黒くする）を起こし、シミ、ソバカス等、色素沈着の原因になります。

肌の上にアブラが多いと、アブラは日光を良く透過させますので、皮脂分泌が多いと夏は黒くなります。これは、海水浴でサンタンオイルを塗つてコンガリと焼くことでお分かりと思います。従来のクリームやファンデーションに代わる、油や界面活性剤をなるべく使わない化粧法の開発

化にすぐれているので、マヨネーズを作るとときには卵黄を使うのです。その他、チヨコレートやマーガリン等にも、食品関係の乳化剤が使われています。

クリーム等に使われる非イオン系合成活性剤は比較的安全性が高いといわれてますが、合成洗剤に使われるABS、AES、AOS等のアニオン系活性剤は、洗浄力や殺菌力が強いので、生物環境問題について、便利をとるか安全をとるかで論議されています。

クリームやファンデーションに界面活性剤を使うと、なめらかで、延びのよい製品ができますが、長時間、肌に塗ることは、バリアー機能を弱める心配があります。

化粧水にも油分と界面活性剤を配合したものが多いためですが、化粧水は肌への水分補給ですから、油と界面活性剤は必要ないと思います。

紫外線から肌を守る

が、これからの化粧品の方向です。

昔から「日当たりの良い家は病人がない」といわれますが、これは、紫外線が細菌やカビの細胞を破壊して殺菌するからです。布団や洗濯物は日光に干し、部屋には時々光を入れた方が衛生的です。

しかし、私達人間も小さな細胞が六十兆個も集まつて出来ているわけですから、日光の当たり過ぎは、私達自身の細胞を傷つけ、美容と健康の大敵ということになるのです。光老化（フォトエイジング）によってできたシワは、真皮に異常な弾性纖維ができてしまうので戻りにくいのです。

紫外線に長期間当たると、ヒフ癌を起こすと専門家は警告しています。

紫外線を防ぐパウダー

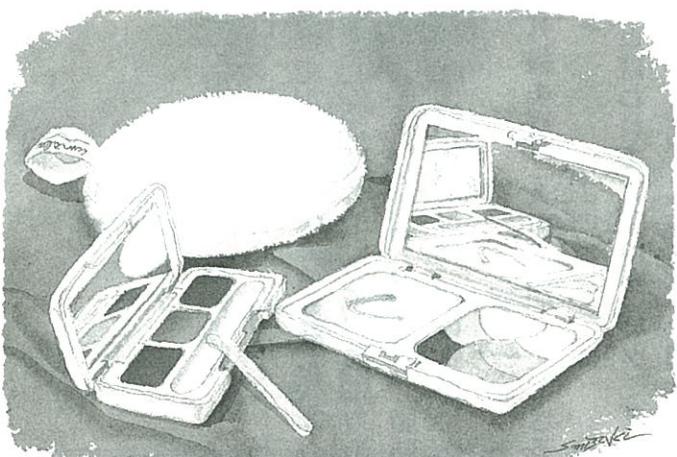
どのように紫外線を防ぐかというと、紫外線を反射させる方法と、吸収させる方法があります。パウダーは、タルク、カオリン、二酸化チタンを原料にして作られますが、二酸化チタンはUV-A

B、UV-Aの両派とも乱反射して散乱します。

パラアミノ安息香酸（PABA）などの紫外線吸収剤はUV-Bを吸収しますが、UV-Aは吸収しません。そして、吸収剤は光を吸収して化学的に変化しますから、ヒフへの刺激性に問題があります。

その点、散乱剤のような無機物は肌に対して安全です。アメリカの新しい化粧品には、ノンケミカル サンスクリーン（化学的な日光遮断剤を含まず）という表示をしたものがあります。

フロンガスによるオゾン層の破壊によって、ますます紫外線は強くなります。外出にはパウダーメイクと帽子と傘をお忘れなく。



酸素は敵か味方か

植物が空気中の炭酸ガスを吸つて、酸素を放出し、動物はその酸素によつて糖を燃やし、エネルギーを得て生きています。酸素が無いと、私達は生きて行くことが出来ないので。ところが、鉄がさびるのは酸素があるからです。酸素は、金属だけでなく、私達の体も酸化して、体にさびを生じさせ、徐々に破壊していくのです。空気中の酸素が紫外線によつて、酸化力の強い活性酸素に変わることをフリーラジカルといいます。活性酸素は体内でも発生し、脂肪成分、特に不飽和脂肪質が酸化して過酸化脂質が生成されます。過酸化脂質は、体のさびであり、細胞膜を破壊し、体の老化を引き起こすといわれています。

肌の老化についても、過酸化脂質が原因になりますので、紫外線を避けて、肌に油分をできるだけ塗らないことが、肌の老化防止につながります。

天然のビタミンEは、不飽和脂肪質の酸化防止剤として有効と言われてますから、ビタミンEが不足しないよう食事にも気を付けましょう。化粧品でも、天然ビタミンEを酸化防止剤として

使います。

ぐつすり休んだ朝は、肌も休んでいるので、シミも目立たなくきれいに見えますが、夕方にクスミが目立つのは疲労が原因で、血液が酸性に傾くからです。特に、ストレスがあると、ストレスホルモン（カテコールアミン）が活性酸素を多量につくり、血液を酸性にします。あまりイライラしたり、怒つたりすると、血液が酸化して疲れます。肌のトラブルを退治するとか、制圧するという感じではなく、シミもニキビも肌からのメッセージですかから、そのメッセージを聞いて、肌が喜ぶように、ゆっくりと、やさしいスキンケアをして頂きたいのです。



荒れ肌と乾燥肌

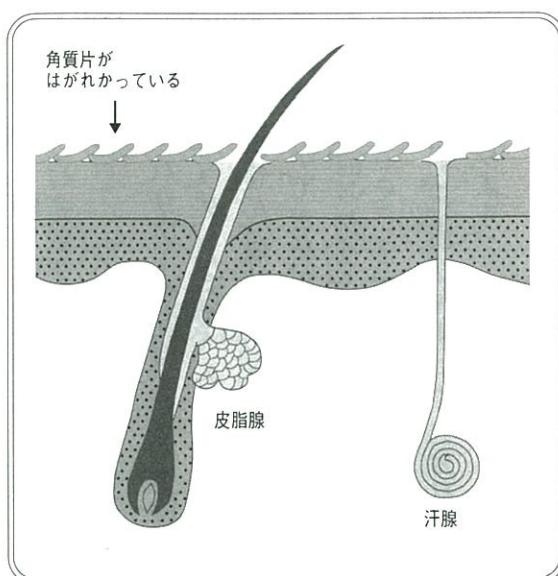
肌が乾燥して、カサカサし、表面が小さくめくれ上がっている状態を荒れ肌や乾燥肌といいます。従来から美容法では、荒れ肌の原因はアブラの分泌不足だと考えられ、人工のクリームや乳液をぬることが行われてきました。しかし、クリームを洗い落とせば、元の荒れ肌というわけで、一時しのぎに過ぎず、根本的な解決法にはなりませんでした。

一九九〇年代になって、NMF（自然保湿因子）によるモイスチュアーバランス理論が盛んになりました。荒れ肌の原因はアブラではなく水分不足だとことになり、それ以来、油分を減らして、保湿剤を配合した化粧水や美容液が主流になりました。

油性化粧品は、肌へのなじみが良いのですが、反面、肌への浸透性、日光による日焼け、油の酸化等ということがあって、トラブル肌の原因ではないかと言われてきました。新たな保湿剤の開発による、油から水への転換は美容理論の進歩だと言えます。

しかし、肌に何かを補うことだけで、果たして本当に、荒れ肌や乾燥肌が根本から解消するのでしょうか。胸の肌と比べて、顔だけがカサカサするという慢性的な荒れ肌には深い原因があるはずです。

荒れ肌をマイクロスコープで拡大して見ると、肌のキメが無くなり、角質片と角質片の接着が弱くなつて、表面がめくれ上がっています。強い洗顔料を使うと、角質を無理にはがしてしまうので、肌は傷を負った状態になり、傷を治すために、基底層の細胞分裂は速くなります。ここで普通ならば角質は厚くなるところですが、荒れ肌、乾燥肌、過敏肌の場合には、角質片の接着が弱いので、厚くなるどころか、作つてもすぐはがれてしまうのです。肌はカサカサして、正常な角質層が形成されません。ヒフのバリエーは壊れ、肌は過敏になります。クリームやファンデーションを塗ると荒れ肌は目立たなくなり



ますが、夜は洗浄力の強いもので洗い落とすことになりますから、弱い角質片をはがしてしまいます。これは、傷を守るガーゼのようなはたらきです。そして、パウダーならば、やさしい洗顔で簡単に洗い落とせますから、角質片を無理にはがすことはありません。無数の小さな傷が治れば、二十八日のゆつくりしたターンオーバーに戻り、正常な角質層ができることがあります。化粧水はアブラを導き出すという目的で使い、アブラの分泌が良くなると、自前のクリームで水分が保たれ、肌にうるおいが戻ってきます。

始めの一～二週間は、何かもの足りないような不安があるかもしれません、一～二カ月で、力サカサした肌がはがれ落ちて、しっかりと角質層ができることがあります。

荒れ肌、乾燥肌のスキンケア

洗顔はルナレーナ洗顔法を行つてください。

フレッシュアップ洗顔はフレッシュアップを顔にのばし、かるくなまで、すぐに洗い流します。この段階で、ツッパリ感がなければうまく行つてます。

ツッパリ感があるときは、角質をとりすぎているという警告ですから、もつと洗い方をやさしくするか、場合によつては、フレッシュアップエブリイにしてみるか、またはクレンジングとフレッシュアップを使うなど、その人の肌に合つた方法を見つけてください。洗顔後のツッパリ感の有無が重要な目安になります。

洗顔後は、肌のクールダウンに天然水のルナレーナウォーターをふきかけます。

そして、ＬＴＲ－ションとインターラクションとインターフィラード混ぜて使うと簡単です。インターラクションとインターフィラードの役割は、弱い角質を取り過ぎないように保護することです。

朝は、ぬるま湯だけの洗顔でかまいません。眠っている間につくつた皮脂膜を取らないようにします。その後に、ルナウォーターをふきかけ、ＬＴＲ－ション、インターラクション、インターフィラードを混ぜて使います。

仕上げは、コンパクトパウダーをパフで付けます。一回軽く付けて、ローションでおさえて、もう一度付けるとパウダーはきれいに付きます。パウダーはやさしい洗顔で落とせるという最大の

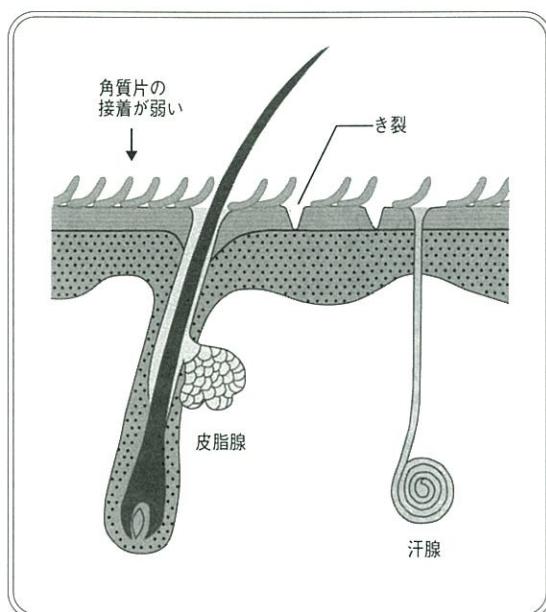
利点があります。

ルナレーナのスキンケアを体験した人達の感想を聞くと、「始めはもの足りないとつていましたが、ある日、お風呂から上がり、何もつけずに寝てしまいました。今までの私には、とても考えられないことです」と言う方が多いのです。顔と胸は続いているということを思い出してもまだ私も若いと自信を持つて頂きたいと思います。

過敏肌

最近はSECOMというセキュリティシステムが一般の家庭でも普及はじめ、訪問者をチエックし、異常（ドロボー）を警告するようになつてますが、過敏肌はこのセキュリティのシステムとよく似てるのです。

肌の表面は、皮脂膜と角質層でバリアゾーンという防御機構をつくり、外部からの物質の侵入を防いでいます。ところが、このバリアをくぐつて、なんらかの物質が侵入すると、ランゲルハンス細胞というセンサーがあり、肌はカユミや炎症という警告を発するのです。



過敏肌というのは、このバリア機能の異常によるもので、アトピー皮膚炎では、この異常が角質層を越えてもつと深く生きてる細胞まで達してると考えられます。

過敏肌の原因

強い洗顔は角質片を無理にはがしますから、細胞分裂は急速に行われ、もし角質片の接着力が弱いと、新しくできたヒフははがれやすく、肌は無数の小さな傷ができたようになります。このようなバリア機能が壊れた肌では、外から、いろいろな物質が侵入しやすくなり、香料、色素、薬品、合成界面活性剤、合成洗剤、パーマ、ヘアダイ等にカブレやすくなります。

特に、肌が過敏になっているときは、シンプルな化粧品を使い、なるべく種類も少なくした方が速くトラブルは解消します。

過敏肌のスキンケア

- ①やさしい洗顔をする。フレッシュアップSPだけの洗顔をしてください。特に、肌の弱い方は、ぬるま湯でうすくのばしてお使いください。
- ②洗顔後はルナレーナウォーターをつけて、肌を鎮静させ、インターラクションで保護します。肌が乾燥する場合はその上にローションをたしてください。
- ③パウダーで紫外線を防ぎます。

角質層は二十八日で入れ替わってます。やさしく保護して、やさしく洗えば、小さな傷は治り、バリアは回復します。出来上がった幼弱な角質を傷つけないようにしましよう。

ニキビ アブラ肌

ニキビの原因を体調の変化や食べ物だと考える人が多いのですが、それらは根本的な原因ではありません。ニキビはアブラを分泌する毛穴の目詰まりが原因です。では何故目詰まりするのでしょうか。

多くは化粧品の油分や洗顔料の油分、髪のリンス等が肌に残って、目詰まりを起こすのです。

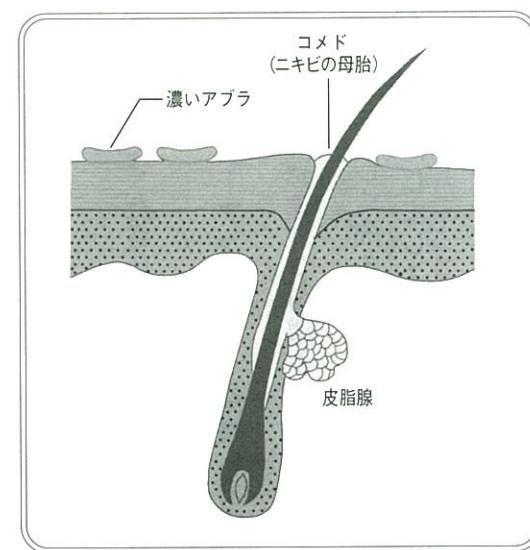
更に、肌をこすったり押さえたりする刺激、紫外線の刺激によつて、ヒフが厚くなりアブラの出口を狭くしてしまいます。すると、ア布拉は出にくくなり、濃いア布拉になります。毛穴にはコメドというア布拉の固まりができます。このコメドが細菌により化膿する

と赤く腫れて痛々しいニキビになるのです。無理に押し出してはいけません。ニキビ跡を残してしまうからです。鼻の回りの黒ニキビはコメドの酸化したもののです。

ニキビはア布拉を取れば治ると思って、一日に何回も洗うと、洗顔料や石鹼の油分が残つて毛穴は目詰まりし、肌はカブレて、赤ら顔になります。粘土の吸着力を応用した洗顔料は、毛穴の目詰まりを解消しますから、ア布拉はサラサラになり、ア布拉肌は解消して、ニキビの出来ない肌になります。

ニキビ ア布拉肌のスキンケア

- ① 粘土の洗顔（フレッショウアップSP）を一日二回します。毛穴の目詰まりを起こさない洗顔料です。
- ② 肌につけるものは化粧水、インターラクション、パウダーだけです。
始めの一～二週間は古いたまつていたア布拉が溶けて、肌がア布拉つぼくなつたり、小さなふきでものが増えたり、皮がむけたりと、古いものが壊れて排泄されますが、これは良い結果です。顔の赤みは無くなり、もう新しいニキビは出来なくなります。



コンビネーション肌

Tゾーンといわれる額、鼻、口の回りがアブラ肌で、頬が乾燥という肌をコンビネーション肌といいます。角質が肥厚している部分と、角質が形成されない部分が同居している肌です。原因はこれまでの化粧法にある。というのは、若い方で、油性化粧品を使い始めて、一、三年すると、このような兆候が始まるからです。アブラ肌も乾燥肌も原因は、落ちにくいものを塗つて強い洗顔で落とす、という肌への刺激だと思います。この刺激を少なくすればコンビネーション肌は解消します。若い人のトラブルの大半はこのタイプで、本人もア布拉肌なのか乾燥肌なのか分からず困っているのです。本書の「美しい肌は日々生まれる」という章をお読みいただければ、アブラ肌と乾燥肌の原因は同じだということが分かると思います。

コンビネーション肌の対策は、メイクアップはやさしい洗顔で落とせるパウダーメイク。洗顔は粘土の洗顔。化粧水はノンアルコール。美容液はオイルフリー。これでピシッと解決です。

シャンプーとリンスについて

ニキビや吹き出物がなかなか良くならないという原因として、忘れてならないのが、シャンプーとリンスのことです。ほとんどのシャンプーが合成界面活性剤だし、洗髪後のパサ付きを防ぐために使うリンスの中身は、油分や柔軟剤です。これらが肌に残つて、毛穴をふさぎ易いのです。特に、アゴや髪の生え際に出来るニキビの場合は、シャンプーを天然系シャンプーに変えると、ニキビは案外簡単に解消することがあるようです。顔と地肌の境目というのも無いわけですから、髪にもやさしいものがよろしいわけです。

シミと色素沈着

表皮の底には、メラノサイト細胞という色素細胞が一ミリ平方あたり千五百個もあり、日光に当たつたり、傷やカブレを起こすと、メラニンという黒褐色の色素粒子を放出し、ヒフの色を黒くして、刺激から体を守るのです。

その後、このメラニン粒子はヒフ表面に移動し、角質片（アカ）と共ににはがれ落ちてしまいます。夏に日焼けして黒くなつても、秋には白い肌に戻るのはヒフの新陳代謝のお陰なのです。このことは、子供や化粧をしない男性にとつては当たり前のことであり、このようにうまく色が消えていれば色素沈着の問題は起きません。

それではシミのようにいつまでも色が消えないのは何故な

のでしょうか。日光やカブレの炎症がおさまった後でもメラノサイトの活性が持続し、新にメラニンを作り続けているからです。本人が気付いていない小さな刺激が続いているのです。

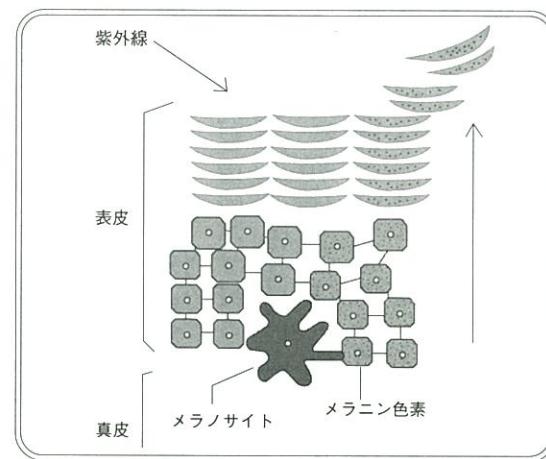
アブラ肌やニキビ肌の人には、シミが少ないようになります。反面、キメが細かく、乾燥肌の人も多いようです。

アブラ肌の人は角質が厚く、アブラが濃いので、油性化粧品を嫌がってあまり使いません。過敏肌の人はちよつとした刺激でもカユクなったりしますので、使う化粧品はシンプルです。

乾燥肌の人は、油性化粧品に頼りやすく、マッサージをしたり、油性のメイクを好み、使う化粧品の数も多いようです。それらの化粧品や美容法による小さな刺激が積み重なると、色素沈着の原因になるのではないかと考えられます。そして、小さなシミでも隠そうとするメイクを始めると、肌の新陳代謝は妨げられ、色素沈着という深みにはまってしまいます。

シミを漂白する特効薬はありません。何故ならメラニンは紫外線から体を守るためにあるからです。体の味方を殺すやり方は、なんらかの反作用があるはずです。

シミの解消法の第一歩は、隠すメイクから、パウダーによる紫外線を反射するメイクに変えることです。パウダーはやさしい洗顔で洗い落とせます。粘土の洗顔で古い角質を取り除き、毛穴の目詰まりを無くす。水分（富士山の湧水）で肌の温度を低くする。タンパク質の薄い膜で優しく保護すること。



Simple is BEST と言いますが、とにかく肌が軽くなる、気持ちの良い、極力シンプルなスキンケアに変えてみると、肌はストレスが無くなります。更に紫外線や化粧品の刺激も無くなりますので、メラノサイト細胞の興奮（機能亢進）はおさまり、新たなメラニンの生産は減少します。

よく「ソバカス美人」などといいますが、確かにシミやソバカスのできやすい肌では、刺激に対して、ヒフを厚くして守ることが苦手なようです。その為に、肌は薄く、平らで、キメが細かく、きれいなのです。反面、紫外線に対して、とても敏感ですから、外出には帽子やパラソル等を用意して、疲労やストレス、活性酸素のこととも気を付けて頂きたいのです。

あとがき

ルナレーナ化粧品の開発を始めたのは一九八九年の秋でした。この年を覚えているのは、まさかと思っていたベルリンの壁が壊れ、大変革があつた年だからです。

一九九一年にコンパクトパウダーが出来上がり、翌年フレッシュユアップが出ました。その時に、「スキンケア ブック」という小冊子を書きましたが、あれから七年、お使い頂いている人達の貴重な体験を聞かせて頂き、前回説明が足りなかつたことや、再発見したことをまとめて、本書を書くことになりました。

執筆にあたり、玉那覇昌保氏には薬学の専門分野からのご教示をいただきました。誌上を借りて厚くお礼を申し上げます。

この冊子は、これからルナレーナのスキンケアを広めようという人へのガイドブックのつもりですが、ご愛用の方々にもお読み頂ければ幸いです。

私達の体は、たつた〇・二ミリの薄い角質層で、外からの物質の侵入を防いでいます。その角質層の下では新しい細胞が生まれ、表面では四百分の一ミリという目に見えないほど薄い角質片

がはがれ落ちています。肌の表面は、「生と死」を日々繰り返しているのです。

毎日のスキンケアとは、この営みを助けるために心地よい衣で肌を保護し、この営みと同じよう静かに衣を脱ぎ捨てることです。

かつて、衣はファンデーションやクリームでしたが、本書をお読み頂き、「もっと心地良い衣」を発見して頂けたと思います。そして、この衣は素朴な粘土の洗顔で洗い流せるのです。

どんなに肌に良く付き、きれいに見えるものであっても、それを一日中肌に塗つて、夜には洗い落とさなければなりません。何十年間、毎日繰り返される化粧品と肌の長い付き合いでは最も大切なことは、肌にとって負担がなるべく少ないこと。スキンケアは日々生まれる新しい肌のために、「如何に守つて、如何に洗うか」の方法です。

一九九九年三月著者

第二版の出版にあたり

二〇〇〇年一月、敏感肌用のフレッシュアップSPを作りました。石けんや洗剤を使わず、粘土だけで洗い続け、お肌のトラブルを解消した大勢の方々から体験談やご意見をお寄せ頂きました。そして、私はある確信に至りました。敏感な肌には泡の出る界面活性剤はなるべく使わないほうが良いという確信に。第二版の出版にあたり、新たに加筆し、修正いたしました。

ご教示下さいました皆様に深く感謝申し上げます。

二〇〇一年五月著者

美しい肌は日々生まれる

1999年	3月3日	初版第1刷
1999年	5月5日	初版第2刷
2001年	5月5日	第2版第1刷

著者 望月 尚武 Shobu Mochizuki

発行所 SKIN CARE CLUB 事務局
福岡市早良区小田部7-6-18
TEL 092-821-4521
FAX 092-821-4558
URL <http://www.lunalena.co.jp/>

印刷 協和製版株式会社

〔販売指導用・実費頒布〕