

Cotton House

- Organic therapist school -

Title

第2章/前半

オーガニックスキンケア応用理論

オーガニックスキンケアに基づく「オーガニックスキンケア基礎理論」とは何か



Cotton House

- Organic therapist school -

Prologue

「オーガニックスキンケア基礎理論」とは何か

「素肌デトックス」を行い
オーガニックコスメを正しく使う

「オーガニックスキンケア」を覚えたら
「綺麗なあの子の肌」にはすぐには近づけないけれど
まずは自分の「おでこのような素肌」には近づけるはずです。

makoto memo

Prologue オーガニックスキンケアを成功させる「素肌デトックス法」とは

「抜く美容法」最初に知っておきたい - 素肌デトックス法 - 9か条

まず初めに、オーガニックスキンケアを最も効果的に作用させるためにやっておかなければならない「素肌デトックス法」をお伝えしたいと思います。よくお客様に尋ねられる「オーガニックコスメはどれをつけたら良いですか」という質問ですが実は「何をつけるか」よりも先に「何を使わないか」のが先です。

つまり「何を足すかではなく、何を抜くか」です。

ファーストステップ

肌荒れの「原因」を突き止めること



セカンドステップ

その「原因」を抜くこと



サードステップ

適した植物成分を身につけること



素肌へのダメージは「外的刺激」が大部分を占めています。

実はスキンケア自体も良い行為のようですが
ダメージにもなります。

化粧品によってはお肌には「異物」となることがあります。

No.1 「素肌デトックス法」を始めてみよう

1.日焼け止め化粧品を抜く

一番肌に負担を掛けているのは、やはり日焼け止めクリームです。

紫外線吸収剤とは、紫外線を吸収する成分のことです。

紫外線をブロックする数値の目安となる、SPF 値の高いもの(SPF30 以上)に含まれていることが多いです。対する紫外線は、化学反応によって熱に変えられるので、体内に残ることはありません。

Point 日焼け止め成分とは

- 紫外線吸収剤→紫外線を熱などのエネルギーに変換する
- 紫外線反射材→紫外線を反射させる→「紫外線吸収剤」の方が肌への負担が強いのです。

で「は、なにが問題かと言うとそれは、**熱**。

化学反応は、日焼け止めを塗った肌の表面付近で起こり化学反応自体に自肌が負けてしまいます。赤みやかぶれ、湿疹などの症状が出る危険性があるのです。結局それでは、紫外線を浴びても変わりがないようにも感じます。一部は環境ホルモン作用の危険性も指摘されており乳がんや子宮肥大、男性ホルモンの阻害も危険です。

そんな危険成分ですが、実は紫外線吸収剤入りの日焼け止めは非常に素肌馴染みがよく白浮きしないため、つけた時の不快感がなく使いやすい。となんだか良いように感じてしまうのです。

ご自宅にある成分をよく見てくださいね。

- オキシベンゾン
- メトキシケイヒ酸エチルオキシル
- 4-tertブチルメトキシベンゾイルメタルなど

と書かれていたら、ちょっとだけ気をつけてみてください。



どれだけ成分が良好で皮膚刺激などが無かったとしても、皮膜が強く洗浄しにくい日焼け止めや下地であれば、肌に負担を与える要因になる可能性があります。日常紫外線なら紫外線散乱剤だけでも十分ですが、私は自然界にないものの副作用が怖いので、基本的には何もつけていません。

紫外線よりも、紫外線吸収剤の熱の方が肌に負担があると知っているからです。だからこそ、「太陽」とうまく付き合うことを選んでいきます。

その代わり . . .

- ① 直射日光に顔は当たらないようにする
- ② 抗酸化作用の高いサンケア系植物オイルを毎日(朝晩)使う
- ③ 光が反射するようにでんぷん質のパウダーをつける
- ④ 抗酸化成分やビタミン C 等の栄養素を積極的に摂る



makoto memo



makoto memo

2.化粧下地を抜く

最近のメイクはとにかく崩れにくいことや水に強い（ウォータープルーフ）ことが重要視されている風潮があります。そのため水でも油でも落ちにくい「**超強力皮膜の下地**」などが開発され人気を集めています。

しかし、皮膜の強力過ぎる日焼け止めや下地は、その皮膜を落としかけるだけの強力なクレンジングを行う必要があります。そこがとても大きな問題でもあります。下地をつける理由を考えてみましょう。

メイク崩れを防ぐためですよね？ 何故メイクは皮脂で浮いてしまうのか？というところ、基本的にメイク下地やメイクの主成分は『**オイル**』です。

そのため、油で油が浮くように、落とすだけなら植物油でも落ちる成分も多く存在します。

だからこそ自分の皮脂も脂のため、「**皮脂**」でメイクも浮いてしまうのです。そこで、下地をつけて、浮かないようにする。いわゆる「**メイクを落ちにくくするための化粧品**」が化粧下地ということです。一般の薬局下地コスメは、当然シリコンオイルを主体とした石油系の合成油性成分が主体になっていますので、水でも油でも全く落とせません。

- ～メチコン
- ～シロキサン

こんな風を書いてあればそれは**シリコン**です。シリコンを配合することで落ちにくく感触が良くなりますが、非常に落ちにくい成分のため、洗い流す時に刺激を伴いメイクだけではなく皮脂膜まで洗い流してしまうことで「**バリア機能**」が低下してしまうのですね。



3.クレンジングを抜く

クレンジングに使用される主たる成分は「**洗浄系の石油系合成界面活性剤**」です。

界面活性剤の種類には「**洗浄**」「**乳化**」「**可溶化**」「**浸透**」「**分散**」がありますが、その中でも「**洗浄系**」の界面活性剤は肌に刺激が強いものがあるので注意が必要です。界面活性剤は、簡単にいうと「**水**」と「**油**」のように、本来は混ざり合わない物を混ぜ合わせるために使うものです。

メイクが崩れにくく進化したことで、それらを洗い流すクレンジング剤も強い合成界面活性剤が配合されるようになり、その結果、お肌の潤い成分が流されることで肌荒れをする女性が増えています。

私は下地をつけていないので、米ぬかのオイルでオーガニック系のポイントメイクをぬぐいます。

ただそれだけで、毎日の「**洗う**」という作業が終わるのです。

4.石けん洗顔を抜く

素肌に優しいように感じますが、石鹸は**天然由来の合成界面活性剤**です。そして、石けんも合成界面活性剤の一つです。

その「**脱脂力**」は肌を突っ張らせてしまい、乾燥を招くこともあります。皮脂たっぷりの子供や男性の素肌ならまだしも、乾燥肌の女性には強めの洗浄力・脱脂力です。

「**天然由来**」だから優しいというわけではないのです。大切なのは「**洗い方**」です。

アルカリ度の高い温泉に入るとお肌がつるつるになりますよね？これは「古い角質細胞」が少なからず剥がれ落ちるからです。

適度なら刺激とまではなりません、一般的に「アルカリ」には多かれ少なかれそういった「古い角質の剥離作用」があるので、皮膚に触れる頻度が高すぎたり、アルカリ度が高すぎたりすると、皮膚を弱酸性に保つ力が弱い場合に肌負担となります。ごしごし擦ったり、長く肌に置いたりすれば負担が大きくなります。あくまでも皮脂の膜を肌に残したまま、軽い表面の汚れのみを落とすイメージでさっと洗うのが基本です。私のサロンでは「**植物オイルクレンジング**」と共に使用することをオススメしています。

「**直接皮脂を洗わない**」こと。

必ずオイルを塗った素肌を洗うように。化粧品は質より「**使い方**」なのです。



makoto memo

Point 洗顔には「クレイ」を活用しよう

顔を洗うならやっぱり「クレイ」が
一番有効的だと考えています。

私も「クレイ洗顔」の愛用者で、使い方は、精製水やフラワーウォーターで溶いてクレイパックにし素肌に塗るだけです。

クレイはマイナス電荷を持っており、水に溶かすと「**アルカリ性**」に変わります。古い角質はプラスの電荷を帯びているため「**イオン吸着**」の力で汚れを吸着し洗い流すのです。プラスとマイナスで「中和」し、肌にも刺激がありません。しかも精油のような禁忌事項がほとんど無いため初めて使う方でも比較的使いやすい洗顔方法なのです。

唯一の注意点としては

■**クレイの種類によっては吸着力が強いものもあること**

■**素肌に塗った時に乾かしてしまうと乾燥すること**

クレイパックは浴室で行うか、ローションパック等で覆って湿らせておきましょう。

クレイペーストのポイント

●**クレイ+水でシンプルに溶かす(余計なものは加えない)**

●**顔に塗った時、決して乾燥させない**

●**ムラなく均等に塗る**



makoto memo

5.乳液を抜く

乳液、美容液、ジェルなどは、化粧水よりもとろみがありその分油分、界面活性剤、ポリマーなどが含まれています。そもそも白濁しているということは「乳化」をしています。

乳液に含まれる「乳化剤」とは、**水分と油分を乳化させる性質**を持つものです。物質には混じりあうものと、混じりあわないものがあります。

混じりあわないものの代表例が水と油。水の上に油を落としても、油は玉になって水面に浮かぶだけです。しかし、油と水が入った容器に刺激を与えると、一時的に水と油が混じりあいます。油と酢が主な原料のドレッシングを使用前によく振るのはこのためですね。

このように一時的に水と油が混じりあう現象を「**乳化**」といいます。

しかし、この乳化した物体はしばらくするとまた**水と油に分離してしまう**のです。

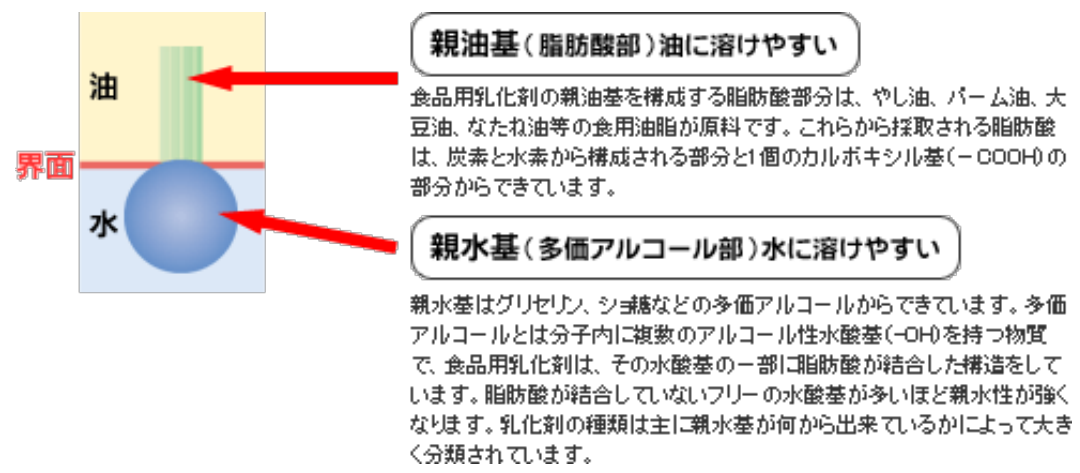
これを防ぐために入っているのが「**乳化剤**」です。

乳化剤とは、水と油のように放っておくと分離してしまうものをずっと乳化しておく性質を持った物質です。

乳化剤を使った化粧品は、水性と油性の物質が程よく混じりあっていますから、肌の上でよく伸びて落ちにくく、成分が肌に浸透しやすくなっています。それは、クレンジング同様に「**石油系の界面活性剤(乳化剤)**」を含むためです。しかしこの乳化剤も、大豆由来のレシチンなど刺激の少ない乳化剤であれば敏感肌や老化肌には時に必要であるとも私は考えています。

お客様のケアをしていると、バリア機能が整っていない素肌には「**化粧水と植物オイルだけ**」の保湿では足りない場合が多々診られるからです。

「**水分を逃さないでキープできる**」ものならクリーム系でもジェルでもバーム系でも活用できますね。



Point 化学合成された乳化剤

- ・ グリセリン脂肪酸エステル
- ・ ソルビタン脂肪酸エステル
- ・ プロピレングリコール脂肪酸エステル
 - ・ ショ糖脂肪酸エステル

Point 植物原料から作られた乳化剤

- ・ 植物レシチン（大豆油・菜種油・ひまわり油から分離）
 - ・ 大豆サポニン（大豆から抽出）



6. クリームを抜く

そうなると、乳化した化粧品の代名詞「クリーム」も真っ白く乳化した状態ですので、成分を見ずとも「**乳化剤**」が**使用されている**ことが分かります。

これも先ほど同様に、**石油生まれの「鉱物油」をベースにした乳化剤**を卒業することが目的で、天然由来の乳化剤は時に必要なことがありますので、見極めることです。

皮膚は排泄器官であり、皮脂腺や汗腺から不要なものが排泄されています。余計な乳化膜は肌の排泄機能を妨げる危険性も。

しかし、石油生まれの「**鉱物油**」をベースにしたクリームや乳液は、分子サイズも大きく、通気性も悪いため、毎日塗っていると肌の排泄機能を妨げてしまう危険性も考えられます。

それは同様に、合成ポリマーを使用した日焼け止めやファンデーション、鉱物湯に多くみられる「密封力」。技術が進歩して有効成分を肌に入れたりできるようになっているけれど、基本的には排泄が大事な仕事なのです。

寝ている間にクリームで肌を覆うと、汗腺や皮脂腺の排泄妨げて肌の調子悪くなるのも理由がわかると思います。

夜こそ、コップ一杯の汗をかくことができます。

汗をかくことは「**皮脂膜**」の再生に**大きな役割**を果たしていますので、夜こそ「**軽めのスキンケア**」が大切なのです。

「**乳化剤**」や「**ゲル化剤**」は選び方次第、抜きすぎない。

天然由来の良質なものを選ぶこと。

夜のスキンケアこそ、「**化粧水と植物オイル**」、そして「**水分をキープしてくれる**」天然由来の密封力の低いジェル系やクリーム系、バーム系を活用する程度で本来は充分なのです。



makoto memo

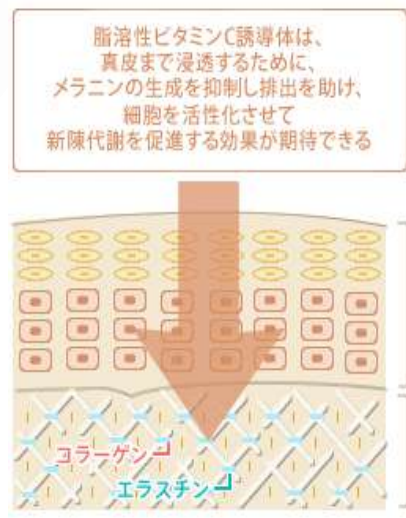


makoto memo

7.導入美容液を抜く

例えば「ビタミンC誘導体」入りの導入美容液は、肌のバリア機能を壊して侵入するため、あまり良い効果があるとは思えません。これを使うことで他の化粧品の浸透を促す効果があり、その効果のことを『ブースター効果』といいます。でも、そもそも化粧品が浸透できるのは肌の『角層』という部分までです。

この角層は皮膚表面 0.02mm 程度の薄さの層ですが、ラップほど。ここ以降には化粧品の成分が皮膚の内部に入ることはありません。



Point・「低分子」の植物オイルを活用

植物オイルにも角質肥厚した皮膚を柔らかくして次に塗る化粧品の浸透しやすくする「ブースター効果」を期待できます。

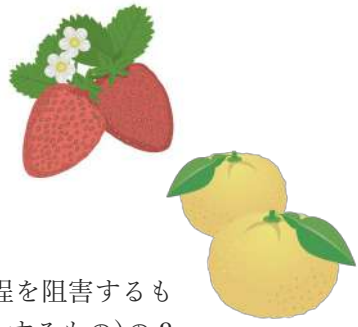
バリア機能を壊さなくても肥厚した皮膚を柔軟にするだけでも穏やかな浸透促進作用になるのです。

参考引用 / <https://bihada-kakumei.com/SHOP/BK-SWMMR.html>

8.美白剤を抜く

特に注目したいのが美白化粧品。

世代を問わず、美白化粧品は多くの女性に人気があります。卒業したいのは「漂泊成分」が入った美白化粧品。



美白化粧品にはそもそも、予防の役割(メラニンを作る過程を阻害するもの)と、漂泊・還元の役割(できてしまったメラニンを薄くするもの)の2種類があります。

これらの美白成分の中には刺激が強いものがあり、お肌が弱っている状態で使用した場合には、肌トラブルが起きることも。特に海外製品は濃度の濃いものや日本人の肌質に合わせて作られていないものもあるため、注意が必要なのです。中には、この美白成分でかぶれたり、赤みを帯びたり。私のお客様の中では、「シミができてやすくなった」と感じる方もいたくらいです。

「メラニンを作ることを阻害する」ということは美白にとっては嬉しいことなのですが、それだけ「紫外線に対して無防備になってしまう」ということでもあります。

そもそも、紫外線に当たると皮膚が黒くなるのは「紫外線から身を守るための防御反応」であり、皮膚が黒く焼け焦げているわけではありません。美白化粧品に含まれる成分は作用が強いため、効果を感じやすい反面、いつも白くなることを目的として多用していると紫外線に対して抵抗力が弱くなることがあるのです。素肌の焼けやすさも個性。受け入れる余裕も必要ですね。そして、オーガニックコスメをそこで上手く活用し、ナチュラルホワイトニングにも切り替えていくと良いでしょう。



makoto memo

<p>ビタミンC誘導体</p> <p>メラニンの産出で、ビタミンCに阻害する</p> <p>シミの分解、予防をし、美白には欠かせない成分です。</p> <p>▶▶ 詳細はコチラ</p>	<p>ハイドロキノン</p> <p>効果は高いが、肌への刺激性に注意!</p> <p>強力な漂白作用を持つ成分で、シミを薄くします。</p> <p>▶▶ 詳細はコチラ</p>	<p>プラセンタ</p> <p>細胞を再生させ、肌を明るくする</p> <p>新しい細胞を作りだし、白い肌を再生します。</p> <p>▶▶ 詳細はコチラ</p>
<p>ルシノール</p> <p>ルシノールは肌への浸透力が高い</p> <p>微量な濃度でも効果と浸透性が高い成分です。</p> <p>▶▶ 詳細はコチラ</p>	<p>フラレーン</p> <p>シミを作るきっかけになる活性酵素作用を抑制する</p> <p>活性酵素を除去無害化し、美白効果を発揮します。</p> <p>▶▶ 詳細はコチラ</p>	<p>アルブチン</p> <p>ビタミンC誘導体よりも効果が高い</p> <p>メラニンを抑制し、安全で肌に優しい成分です。</p> <p>▶▶ 詳細はコチラ</p>

参考引用 / <https://www.flickr.com/photos/62846697@N06/9185088060>

	予防美白	漂白美白
メリット	<ul style="list-style-type: none"> 肌本来の力で美白のサポートしてくれる 肌への刺激が少ない 	<ul style="list-style-type: none"> 美白への即効性がある
デメリット	<ul style="list-style-type: none"> 効果を実感するまでに時間がかかる 	<ul style="list-style-type: none"> 肌への刺激が強い 肌全体への使用は控えたほうがいい

Point 予防美白

これからお肌の表面に現れるシミやくすみを出さないようにお肌の細胞に働きかけ、サポートしてくれる役割があります
 代表的な成分：ビタミンC誘導体／アスコルビン酸／L-アスコルビン酸／ビタミンCなど

Point 漂白美白

漂白美白は予防美白とは違い、お肌表面にでているシミに働きかけてくれるため効果の実感は速く即効性があります。
 イメージは洗濯をするときに使う漂白剤と同じような役割です。

代表的な成分：ハイドロキノン／ルミキシルなど



makoto memo

Point チロシナーゼ抑制効果
柚子種子油・エーデルワイスエキス・木莓エキスなど

Point アルブチン
コケモモに含まれる美白成分

Point カモミラ ET/ビザボロール
カモミールに含まれる美白成分

Point エラグ酸
いちごに含まれる美白成分

Point ビタミンC
ベリー・ローズヒップオイル
シークワーサー果実エキスに含まれる美白成分

Point その他
グレイスノウ（米ぬか発酵エキス）
クリスマムマルチマムカルス培養液（植物由来幹細胞）

9.ファンデーションを抜く

一般的なファンデーションの成分は、多ければおよそ **40種類** もあります。ファンデーションはパウダータイプ、リキッドタイプ、クリームタイプなどがありますが、**水分・油分・顔料が成分の基本**です。そして、それらを混ぜたり、腐敗を防ぐための添加剤で構成されています。

ただ、これらの添加物は、肌に負担をかけたり、人体に悪影響を及ぼすものがあることがわかってきました。

何よりもお肌に害を与えてしまうのが、落ちにくいファンデーションを洗い流す時に不可欠な「**洗浄力の強い石油系合成界面活性剤**」です。

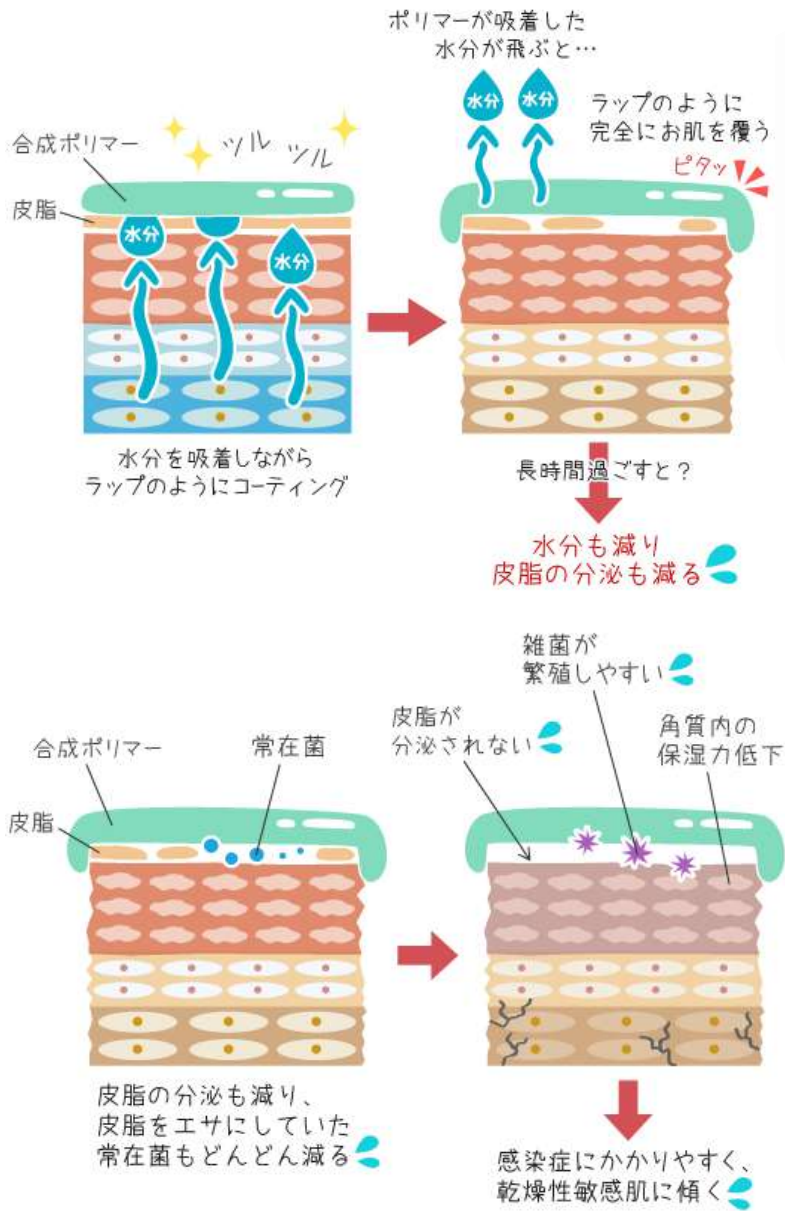
やはりここにも登場してきましたね。

また、一般的なファンデには、肌に刺激を与える防腐剤や酸化防止剤も配合されています。

また、**タール系の色素(赤〇〇・黄〇〇・青〇〇・〇色〇号のように表示されるもの)**は発ガン性も問題 になっているほか、くすみなどの原因になるともいわれています。

加えて、**シリコンや合成ポリマー**も肌を痛める可能性があることから避けたい原料の一つといえます。





makoto memo

Point 「肌育」するには逆効果？
「密封力」がもたらす危険性とは

角質層に水分をたっぷり補給し、水分を吸着しながらお肌をラップのようにキレイにコーティングする訳です。

実は「皮膚刺激」自体は合成ポリマーにはありません。

怖いのは「密封性の高さ」と被膜を洗い流すために「洗浄力の強い界面活性剤」が必要になることが何よりも皮膚刺激につながり皮膚バリア機能の低下につながります。

ビニールコーティングされた状態のまま長時間過ごすと徐々に皮脂の分泌が減ってしまうことも問題です。



organic mother life

セラピストだけが知っている
—植物オイルクレンジング法フローチャート—

1. ポイントメイククレンジングの手順

まずは、ポイントメイククレンジングの手順について。濃いめのポイントメイクは事前に拭き取っておくと、フェイシャルクレンジングでこすらずに済みます（こすると色素沈着やシワの原因にもなるので要注意）。



One Point Advise

落ちにくいポイントメイクはパームを使って馴染ませ浮かせることで、液状よりも落ちやすくなります。



Tips for

2. フェイシャルクレンジングの手順

続いて、フェイシャルクレンジングの手順について。「自分の皮脂は最高の美容液」だからこそ、皮膚を直接洗うことなく、植物油を塗ってから、ソープでさっと洗い流すかコットンで刺激を与えない程度に拭き取ってください。



One Point Advise

お風呂の場合は、皮脂を取り去らない程度に弱めのソープ洗顔でお仕上げ。決して油分を取り過ぎないように、しっとり仕上げること（さっぱり洗顔は卒業しよう!!）。

