

美容アナリスト
中村祐子の
しあわせコスメ
美容相談

第5回

美容に関する「今さらこんなこと聞けない」や、ちょっと
ヘヴィな質問まで、美容アナリスト中村祐子がお答えします。
一生懸命&具体的に回答しますので、どうぞよろしく!



10代の頃はそうでもなかったのに、働き出してから、顎や首筋などにニキビ、吹き出物が絶えずできるようになり悩んでいます。毛穴に汚れが詰まらないように朝晩、仕事先でもしっかり洗顔しているのですが……。どうすればニキビ、吹き出物が解消できるでしょうか?

肌の洗い過ぎがトラブルを招いてしまっているのかもしれない。洗顔と保湿を見直して、肌によい働きをしてくれる「常在菌」のバランスを整えましょう。

しかししたら、ご質問者の方は、「顔の洗い過ぎ」かもしれませんね。実は、この洗い過ぎによる肌トラブルに悩む日本女性が増えている、この現象に警鐘を鳴らす医学博士もいます。『菌子ちゃんの美人法』『人体常在菌のはなし』の著者、青木阜さんがその人。彼は「人間は皮膚常在菌と共存共生の関係にある。それなのに、日本の現状では菌なんて汚いと言われ、抗菌、無菌グッズが流行する。しかし、滅多なことでは人間は菌と縁をきれない。腸内では100兆個、皮膚全体では1兆個の菌が棲んでおり、その菌

種、菌量の変化がお肌の調子を左右しているわけである」と言います。つまり、肌がしっとりつやつやしているなら、表皮ブドウ球菌という常在菌が皮脂や汗の成分を取り入れ、酸を出し、お肌を理想的な弱酸性に保っているというわけで、反対に肌がかかさかさでニキビ、吹き出物が出たり、かゆみが出たりする状態であれば、表皮ブドウ球菌とは別の病原菌が増殖し、アルカリ性に傾いているようなのです(病原菌はアルカリ性を好むので)。アトピー性皮膚炎のある肌には、

は、病原菌のひとつ黄色ブドウ球菌が増殖していることが確認されているくらい。ちなみに、ニキビの元となるアクネ菌も酸を出し、通常は肌を守る働きをしているのですが、顔の洗い過ぎで皮脂を奪い過ぎると、逆に皮脂分泌過多となり、毛穴をふさぎ、好脂性&嫌気性のアクネ菌が異常に増加し、ニキビや炎症を起こしてしまっただとか。

「菌なんて気持ち悪い」「毛穴に汚れが溜まっている」とばかり、1日に何度も顔を洗えば洗うほど、肌にとってよい働きをしてくれる表皮ブドウ球菌のバランスが崩れ、ニキビ、吹き出物をより増やしてしまっただけで、私生活の過ごし方も大事。できれば、化粧をしない、たくさん汗をかき、洗淨力の弱い石鹸のみの洗顔をする日を週に1度はつくること。肌トラブルのあるときは、お化粧を薄く、心がけるといいですよ。厚塗りのお化粧を落とそうと思えば、それだけ強い洗淨料を必要とし、よい常在菌が弱り、結果皮膚自体がもつ力もどんどん弱くなってしまいます。

というわけで、ご質問者さんには、低刺激で常在菌を殺さないタイプの洗顔料で、ゴシゴシこすり過ぎないように優しく、1日に1〜2回洗顔にとどめることを提案します。そして、洗顔後は化粧水などで十分に保湿することも大切。なぜなら、常在菌は皮膚の乾燥を何より嫌うから。もし、お時間が許せば、ティッシュを使ったローションパックもおすすめ。1枚のティッシュを2〜3枚に割り、化粧水をたっぷりふくませ、肌に3分ほど置きまします。このパックをすると本当に肌が内側からふっくらしますよ。

また、日常生活の過ごし方も大事。できれば、化粧をしない、たくさん汗をかき、洗淨力の弱い石鹸のみの洗顔をする日を週に1度はつくること。肌トラブルのあるときは、お化粧を薄く、心がけるといいですよ。厚塗りのお化粧を落とそうと思えば、それだけ強い洗淨料を必要とし、よい常在菌が弱り、結果皮膚自体がもつ力もどんどん弱くなってしまいます。

適度に運動をし、発酵食品などをとって腸内常在菌を元気にし、十分な睡眠をとって皮膚のターンオーバーの乱れを改善する、身体を冷やさない、乾燥をさせない、紫外線を避ける、ストレスの少ない生活を心がけるなどの努力をしていけば、いつのまにかターンオーバーも正常になり、適量の皮脂や汗が皮膚のバリアとなつて、ニキビ、吹き出物も改善に向かうはずですよ。ぜひトライしてみてください!

中村祐子・ドット・コムでも人気の

おすすめ
スキンケア
アイテム!

リマナチュラル クレンジングジェル
(メイク落とし) ¥2,940
リマナチュラル クレンジングフォーム
(洗顔料) ¥2,625

フムスエキス配合、弱酸性で刺激の少ないダブル洗顔。

リマナチュラル ピュアローション
(ヘチマ化粧水) ¥3,675

自然農法産ヘチマ水、フムスエキス配合のローション。

*フムスエキスとは…

白亜紀に形成された国内海洋性土壌から抽出し、長期間熟成させた天然酸性水。アミノ酸やミネラル、ビタミン等がバランスよく溶け込んでいて、常在菌を活性化しつつ悪玉菌をおさえる効果も。



中村祐子 美容アナリスト

肌と環境に優しい「波動美容」を実践。女性誌に連載を持つ。また自身のホームページや東京(品川)と関西(夙川)のメンバーズビューティーサロンにて、個人カウンセリングにもこたえている(会費月額200円)。著書「人生を変える「カリカ美容」」(マネジメント社)。http://www.nakamura-yuko.com

質問募集

皆さまからのご質問を募集します。

巻末ハガキをご利用のうえ、マクロビオティック編集部までお寄せください。

※当誌面以外での個別回答はできかねますので予めご了承ください。