

シミ 小ジワ 抜け毛 白髪

肌と髪^{よみがえ}の悩みを解消する

100のコツ

主婦の友社編



肌が見違える、髪が蘇る

シミが薄くなる。小ジワが消える。
抜け毛が止まる。白髪が黒くなる。

主婦の友健康ブックス

肌と髪悩みを解消する100のコツ

平成九年六月二十日 第一刷発行

編 者／主婦の友社

発行者／石川康彦

発行所／株式会社主婦の友社

郵便番号一〇一

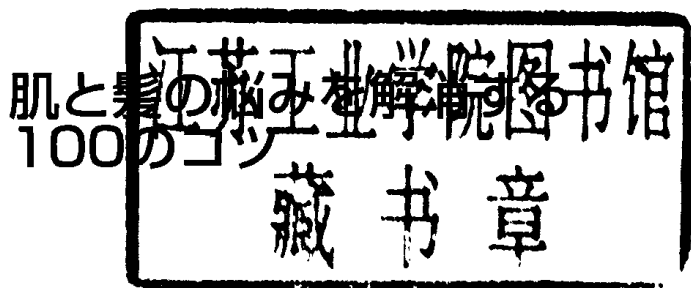
東京都千代田区神田駿河台二の九

電話（編集）〇三・五二八〇・七五四二

（営業）〇三・五二八〇・七五四〇

もし落丁、乱丁、その他不良な品がありましたら、おとりかえします。お買い求めの書店か本社へお申してください。

（印刷所）中央精版印刷株式会社



主婦の友社編



ブローグ シミ、小ジワを防ぎ、きめこまかな素肌を保つために必要なこと・8

きめこまかな素肌と、つやのある髪をつくる間違いのない《洗顔・洗髪法》・13

洗顔・洗髪後に「塩リンス」をすると肌が若返る・14

「お湯と水の使い分け洗顔」でつややかな肌がよみがえる・16

きめこまかに肌を洗い上げる効果のある「ハトムギ洗顔」・19

素肌が生き生きとよみがえる「日本酒入りぬるま湯洗顔」・21

うるおいを与えながら、くすみのない美肌をつくる「ニンニク洗顔」・23

シミを治し、トラブルのない肌を守る「米のとぎ汁洗顔」・26

シミや美肌づくりに効果のある「コウジ入り食品洗顔法」・29

肌の汚れと余分な角質をとり、シミ、シワを防ぐ「牛乳洗顔」・31

シミ、小ジワから白髪、抜け毛まで防ぐ《マッサージ》・33

毛根部の新陳代謝を旺盛にして、気になる抜け毛、白髪を予防する「アロエ地肌こすり」・34

「黒ゴマ」を使ったマッサージでシミが薄らぐ、髪の手が黒くなる・36

「ゴマ油」を頭皮にすり込むようにマッサージすると白髪、抜け毛に効果あり・37

第1章

第2章

第3章

- 肌のくすみがなくなり、透明感のあるなめらかな素肌をつくる、週に1〜2回の「塩マッサージ」・39
- 「水」のモイスチャー効果で、ガサガサした手足がこんなにすべすべに・41
- うるおいをとり戻し、小ジワをはじめ素肌の老化を防ぐ「ヨーグルトマッサージ」・43
- 張りつつやのある若いみずみずしい素肌をつくる「ドクダミクリーム」・46
- 「椿油」で傷んだ髪が回復し、つややかな黒髪がよみがえる・48
- 入浴中とお風呂上がりに「椿油ボディマッサージ」をすれば、10日で肌は見違えるほどすべすべに・50
- 顔や首にできやすいシワやたるみを防ぐ「ハトムギマッサージ」・52
- パサつかない、しっとりヘアをつくる「米ぬかヘアトリートメント」・53
- かたくこわばった肌をしっとりよみがえらせる「馬油マッサージ」・54
- 気になるシミ、シワを撃退する「日本酒洗顔マッサージ」・57
- 肌の黒ずみや首筋の衰えを未然に防ぐ「牛乳マッサージ」・60
- できてしまった小ジワを目立たなくする効果もある「高須式マッサージ」・62
- 肌のうるおいと張りを保ち、シミ、小ジワを防ぐ《パックの仕方》・65
- 実に9割以上のシミ、シワに効果があった「米ぬかパック」・66
- ビタミン、ミネラルの力で肌の老化を防ぎ、白髪もストップさせる「ゴマパック」・69
- 肌の深部にはりついた汚れをとり除き小ジワを防ぐ「重曹美容」・71

シミ、ソバカスが薄くなり、色白の透き通るような素肌がよみがえる「ヨーグルトパック」・73

ニキビからシミ、小ジワまであらゆる肌のトラブルを解決する週に1〜2回の「ハトムギパック」・75

肌の疲れをとり除き、生き生きとした素肌をつくる水活用の「スペシャルパック」・78

トラブル肌を解消し、肌のコンディションをととのえてくれる「ドクダミパック」・81

コウジ酸の働きで、気になるシミがいつしか目立たなくなる「酒カスパック」・82

入浴時にできる目的別10分間「椿油パック」・85

3〜4日間で見違えるほどしっとりつややかな肌と唇がとり戻せる「馬油パック」・87

サングラスが手放せないほどのひどい目の下のくすみが一度で消えた「ヨモギ粉末パック」・89

あらゆる肌のトラブルを解決してくれる万能パック「ニンニクパック」・91

週1〜2回行えば、シミ、小ジワを解消し、きめこまかな素肌がよみがえる「アロエのシンプルパック」・94

肌の疲れをさっととり、肌に元氣とるおいをとり戻す「牛乳パック」・95

頑固なシミにも有効な「コウジ入り食品活用パック」・97

《バスタイム》でシミ、小ジワ、抜け毛のない、みずみずしい素肌と髪に戻そう・99

皮膚の細胞の一つ一つが活性化し、すべすべ素肌をつくる「バスタイム・ケア」・100

体内の老廃物をきれいにとり去り、肌のすべすべ感がよみがえる「日本酒風呂」・102

毎日つかればシミやシワをとり除く効果の高まる「新・米ぬか風呂」・104

吹き出物や湿疹など、ちよつとした肌のトラブルならすぐによくなる「アロエ風呂」・105

肌がすべすべになり、入浴後の爽快感が心地よい「重曹風呂」・107

湯上がりのすべすべ肌がなんとも気持ちいい「ビワの葉風呂」・110

肌に適度な脂分を補い、日焼けによる肌のほてりをしずめる「牛乳風呂」・112

《飲んで、食べて》素肌と髪をしんそこ若返らせよう・113

科学的に立証された「日本酒」に含まれる美肌成分・114

色素の沈着を防ぎ、透明感のある色白の肌をもたしらしてくれる「ハトムギ茶」・116

毎朝、起き抜けにコップ1杯水を飲むだけで美肌がつくれる・118

髪の毛が7割も抜け落ちていた悪性の脱毛症を「白キクラゲ料理」で完治させた私自身の体験・120

気になる白髪をいつしか黒々とする効果のある中国生まれの薬「首烏延寿片」・122

便秘を解消し、肌のトラブルを食べて防ぐ「ハトムギ料理」・124

シミや肌荒れを食べて解消する「カキエキス」・126

美肌ビタミン・ビタミンEをたっぷり含む「大豆」を常食しよう・128

肌の老化を防ぎ、髪の毛をよみがえらせる効果の高いコラーゲンがたっぷりの「ヒラメのエンガワ」・130

飲むだけで体の内側から肌に張りとうるおいを与える「ヨモギ茶」・132

ビタミン、ミネラル、食物繊維など美肌を守るために不可欠の栄養素が一手にとれる「プルーン」・134

美肌と瘦身のいずれの効果もあるすべれた美容食「プルーンの酢漬け」・136

「煎茶」にはシミ、ソバカスの治療にも使われるビタミンCがとりわけ多い・138

シミを防ぎ、張りつつやのある肌を保つために欠かせない美容ビタミン「ビタミンC」・140

美容や老化防止に役立つ「ラーゲンは「魚の煮ごり」でたやすく補給できる」・142

美肌はもちろん抗ガン作用まで幅広く効力を発揮する「ワカメ」のカロチン・144

「納豆」には肌のカサつきやシミ、吹き出物を防ぐビタミンB₂がこんなに豊富・146

食べつつければ小ジワにも悩まされなくなる美容健康食「ヨーグルト料理」・148

毎日少しずつ食べれば大豆と酢の相乗効果で肌がよみがえる「酢大豆」・150

手荒れ、肌荒れが飲んで防げる「抹茶ドリンク」・152

「果物の酸味」をうまく利用すれば、料理の味、香りだけでなく、美肌を保つ効果も・153

シミ、小ジワ、白髪、抜け毛を内側から解消する《ツボ美容法》・155

内臓の働きを活発にして、張りのある素肌をつくり、白髪も防げる「足の裏のタワシこすり」・156

親指のつけ根にあるツボを押すだけで肌荒れが簡単に治せる・159

シミや吹き出物などの肌のトラブルだけでなく、抜け毛にも素晴らしい効果がある「ブラシ刺激」・162

ニキビや小ジワを体の内側から治す「美容指圧」・164

肌のつやと張りを保ち、シミ、シワ予防にも役立つ「顔こすり」・169

「頭皮ごすり」を行えば、髪が生き生きよみがえり、抜け毛や白髪も防げる・171

荒れた肌をもとのきめこまかな素肌に戻す《手作り基礎化粧品》・173

美白、保湿、殺菌効果の高い、トラブル肌の人も安心の「日本酒化粧水」・174

お風呂上がりに使えば肌がいつそうしっとりする「米ぬかボディローション」・176

手作りの「梅干しローション」で、きめこまかな美しい素肌がよみがえる・178

しっとり素肌をつくるだけでなく、日焼けでほてった肌やニキビにも有効の「ハトムギ化粧水」・180

吹き出物や湿疹を治し、素肌のみずみずさを保つ自家製「ヨモギローション」・182

肌のきめをととのえ、メイクくずれも防止する「水スプレー」美容法・185

乾燥肌にも脂性肌にもOK。化粧水から洗顔料、ヘアケア剤にも使える「アロエ美容液」・187

あらゆる肌のトラブルを防ぎ、若々しい素肌をとり戻す「ドクダミ化粧水」・190

カバーイラスト／市川興一

本文イラスト／渡辺豊

編集協力／鈴木智子

レイアウト／佐藤裕子

ブローグ

シミ、小ジワを防ぎ、きめこまかな素肌を保つために必要なこと

名古屋大学医学部講師

早川律子
はやかわりつこ

●紫外線から細胞を守るメラニン色素

シミやソバカスが、メラニン色素の増加や色素の色が濃くなることによってあらわれることは、皆さんもよくご存じだと思います。メラニン色素が少なければ色白になれるのと思っているかたも少なくないのではないのでしょうか。しかし、メラニン色素自体は紫外線を吸収して、その害から皮膚を守る体のたいせつなバリアーです。

日光に含まれる紫外線（290～400ナノメートルの波長の光で目には見えない）は、皮膚に到達すると皮膚の細胞を破壊する作用があります。体には壊された細胞を修復する機能が備わっていますが、この修復リズムがくずれ、細胞が異常に増殖してしまったのが皮膚ガンです。つまり、紫外線で細胞が壊される回数が多いほど、皮膚ガンの発生する危険は高くなるわけです。

そこで、皮膚は、まず皮膚表面で紫外線を反射させるとともに、内部に到達した紫外

線はメラニン色素で吸収することにより細胞を守っています。

ところが、白人のようにもともとメラノサイト（メラニンをつくる細胞）の働きが悪い人種は、もともとメラニン色素が少ないために表皮細胞がダメージを受けやすく、黄色人種にくらべて皮膚ガンになる率が高いのです。日本人はこの点で白人より皮膚ガンに対する抵抗力は高いわけですが、逆にメラノサイトの働きが活発な分、シミはできやすいのです。紫外線は、このほかにも、直接的間接的に皮膚にダメージを与え老化を促進することも知られています。

こうした紫外線の害を防ぐために、メラニン色素は天然のサンスクリーンとなって紫外線を吸収しているのです。特にもともと色黒の人は、紫外線をとって込んでシミをつくりやすいというハンデを背負っています。しかし、逆からいえば、色白の人よりも紫外線の害をはねのける力が強いのですから、悲観するにはあたりません。

●肌のうるおいを保つ皮脂膜の作用

皮膚を保護するもう一つたいせつな働きをしているのが「皮脂膜」です。皮脂膜は少量の汗と皮脂腺から分泌される皮脂が、皮膚の上で均一にまじり合ったものです。

皮脂膜は、次にあげるような三つの作用を持っています。一つは、肌のすべりをよく

する作用です。何かで皮膚をこすったり、皮膚になんらかの外力が加わったときに、摩擦による刺激を緩和する働きを、この皮脂膜がしているのです。

次が、皮膚のうるおいを保つ作用です。よく「うるおいのあるしっとりした肌」といわれるように、皮膚のうるおいは美肌をつくる大きな要素の一つです。

「うるおい」とは、具体的には皮膚表面の角質層に含まれる水分量をさしています。角質層は水分を約20%含む状態が最もよいとされ、水分量が10%以下になると、肌が乾燥してカサカサしてきます。皮脂膜は、肌の表面に薄い膜をつくることによってよいな水分の蒸発を防ぎ、肌のうるおいを保っているのです。また、角質層の細胞は、常にアカとなって脱落しているため、表面近くの細胞の間にすき間ができています。皮脂はこのすき間にも入り込み、余分な角質層の脱落を防いでいます。

そのため、皮脂膜が不足すると肌は乾燥して角質層がちょうど水けを失ったミカンの皮のようにクシャクシャになったり、角質細胞がそり返って皮膚表面から浮き上がってきます。これが、小ジワや肌荒れとなつてあらわれてくるのです。

そこで、皮脂膜が不足しがちな人、すなわち乾性肌の人は、乳液やクリームで人工的な皮膜をつくり、肌の乾燥を防ぐ必要が出てくるわけです。といっても、乳液やクリー

ムをたくさんつければよいわけではありません。自分に不足している皮脂膜を補うのにちょうどよい乳液、あるいはクリームを選ぶことがたいせつなのです。

一方、皮脂が多すぎて困るのが脂性肌の人です。脂性肌の人、皮脂の分泌が多すぎるために皮膚がテカテカし、毛穴が皮脂でふさがれてしまうことがあります。こうしてふさがれた毛穴が細菌感染を起こすとニキビになります。

したがって、脂性肌の人、こまめに洗顔して余分な皮脂膜を除くと同時に、皮膚を清潔に保つことがたいせつです。

皮脂の分泌量は年齢、季節、性によっても異なります。年をとるほど皮脂の分泌量は低下し、普通肌の人でも夏は脂性肌、冬は乾性肌に近づきます。こうした変化に合わせて肌の手入れを行い、表皮の脂質量を適度にコントロールするのが、基礎化粧品品のいちばんの目的といえるでしょう。

●健康な肌は弱酸性をしている

皮脂膜の持つ3番目の作用は、皮膚の表面を弱酸性に保ち細菌やカビの増殖を防ぐことです。健康な皮膚は、 $\text{pH} 4.5 \sim 6.5$ の間にあり、弱酸性を示していますが、これは皮脂に含まれる脂肪酸と汗の中の乳酸による作用です。皮膚がアルカリ性に傾くと、

細菌やカビが繁殖しやすく、オデキやトビヒ、水虫などができやすくなります。水虫はよく汗で蒸れるのが原因だといわれますが、これは汗が長く皮膚表面にとどまっていると皮膚をアルカリ性に傾け、菌を繁殖させやすくするからです。

また、皮膚の表面にある角質層は、ケラチンというタンパク質でできています。このケラチンはアルカリに弱く、長時間アルカリ性の状態にあると、しだいにとけて表面的には肌荒れの状態になります。こうなると皮膚の抵抗力が弱くなるので、普通の人ならなんでもない刺激でも容易にかぶれや湿疹を起こすようになります。

皮脂膜は弱酸性を保つと同時にアルカリ性に傾いた皮膚を酸性に引き戻す力を備えています。ですから、石鹸で洗顔をして皮膚が一時的にpH 9～10までアルカリ性に傾いても、5～8分ほどでもとの弱酸性に回復するのです。

ただし、年をとって皮脂の分泌が低下し、肌がかさかさしている人は、こうした能力も衰えてくるので、刺激に弱くなり肌荒れを起こしやすくなります。また黒皮症の場合も、皮脂の分泌量が少なく、皮脂膜の形成能力やアルカリを中和する働きが低下して刺激に弱くなっていることがわかっています。このように、皮膚を弱酸性に保ち、抵抗力をつけるためにも、皮脂膜の作用は欠かせません。

第1章

きめこまかな素肌と、つやのある髪の毛 をつくる間違いない《洗顔・洗髪法》

きしかわけんすけ 岸川健介 明治鍼灸治療院院長・伝統療法研究家

うしやま ユーコ牛山 美容家

なかおちよ 中尾千代 美容家

はやしまさお 早島正雄 導引術日本道観道長

なかやまみねこ わかののりこ 中山峰子・若野典子 ニンニク美容研究家

たかすかつや 高須克弥 美容外科高須クリニック院長
(掲載順)

●肌荒れ、フケ

洗顔・洗髪後に「塩リンス」をすると

肌が若返る

●驚くほど汚れがとれ、皮膚がすべすべに

「先生、たいへん。百恵ちゃんも塩で洗顔しているんですって！」ある日、週刊誌を片手に飛び込んできた患者さんの松本さんは長い間の塩ぬり療法の愛好者。そのせいか松本さんは、70歳という年齢のわりには実に張りのある美しい肌をしています。

塩洗顔の場合の大事なポイントは、けっして塩を直接顔にぬらないことです。化粧を落とし、洗顔フォームで洗ったあと、2ℓほどのぬるま湯に1ℓ2gの塩を入れて、その塩湯で顔を洗い、最後にもう一度ぬるま湯でよく洗い流しましょう。この簡単な塩湯洗顔法で驚くほど汚れが落ち、新陳代謝がよくなって皮膚がすべすべに若返ってきます。

とはいえ、毎日つづけるとかえって逆効果です。あら塩は粒子が大きいので肌の皮脂膜を傷める可能性があります。塩で1ℓ2回洗ったらしばらく休みます。塩湯による洗顔は、このように、間隔をおいて、ときどき行うのがポイントです。毎日続ける美容法

ではありません。顔の皮膚はデリケートですから、赤くなったりかぶれたりしないように、パッチテストで試してから実行しましょう。塩の量もぬるま湯2ℓに対し、1gから徐々に2gまでふやします。

一方、全身に塩をぬる「塩ぬり健康法」を実践している人も、いつの間にか皮膚の老廃物がすつきりとれて、肌には張りつつやが戻り、ひじ、膝、くるぶしなどの角質の黒ずみまできれいにとれると驚いているようです。

これは、塩の弱アルカリ性成分によって石鹸と同様に皮膚の老廃物や汚れがとれるためで、塩みがき（ブラッシュアップ）効果との相乗作用によってあらわれるものです。

また洗顔だけでなく、精神的なストレスを感じる人や頭のかゆみ、フケの多い人にも塩療法は効果を発揮します。洗髪の最後のすすぎとしてぬるま湯1ℓに1～2gほどの塩を入れてリンスし、そのあと塩分を洗い流します。

このほかにも週に一度行う塩療法があります。塩の中に両手の指をつけて、10本の指先についた塩を洗髪した頭皮の地肌に軽くぬる方法です。ゴシゴシとすり込むようにしてはいけません。特に後頭部の首と頭の境界線あたりによくぬり、ぬるま湯で塩分をよく洗い落とします。これを1～2回繰り返し、かゆみがとれたら終了します。（岸川健介）