

mimi

ファミリー
スキンケア

スキンケア
のススメ

気鋭の美容家が、その道の専門家6人と共に

忙しい子育て世代の

肌荒れ改善法

を徹底解説!

ゲスト一覧

美容化学者
かずのすけ
コスメシビ
クリエイター
白野実
皮膚科医
花房火月
小児科医・新生児科
古東麻悠
脳神経科学者
奥山輝大
森永乳業
古田雄一郎
(掲載順)

ファミリースキンケア

スキンケアのススメ

em.

星海社

235



SEIKAISHA
SHINSHO

はじめに コロナ時代のファミリーへ

新型コロナウイルス感染症の流行で在宅勤務が増えたことにより、家族で一緒に過ごす時間が増えています。オンライン会議が当たり前になったことで、地方移住の選択肢も具体的になったこれからの時代、【家族】の繋がりがより大切な時代になってきていると言えるでしょう。

実際に、東京大学が行った研究によると、子どもを持つ既婚男性が在宅勤務を行うことによって、家族とのかかわり方がどのように変化するかを推定した結果、在宅勤務が週1日増えると、男性の家事・育児時間が6・15%、家族と過ごす時間が5・55%増加することが明らかになっています。男性が、「仕事よりも生活を重視するようになった」と回答する割合も11・6%上昇することが確認され、その一方で仕事の生産性への悪影響は認められなかったとされています。(※1)

せつかく長い時間を一緒に過ごすなら、家族が仲良くいられるよう、信頼しあえる絆を築きたいですね。家族の絆を強くするために大切な要素の一つが、「スキンシップ」です。特に、幼児期の子どもにとつては、身体的な触れ合いをすることが、脳の発達にも変化を及ぼすことが近年わかっています。②しかし日本人は諸外国に比べると、家族間のスキンシップも少ない傾向にあると言われています。③

「触れ合うのは気恥ずかしい」、「子どもに触るのはちょっと怖い……」。スキンシップに対する抵抗感がある方にもチャレンジしやすいのが、【スキンケア】を通じたスキンシップです。

スキンケアというと、「女性が必死にやるものでしょ？」というイメージの男性もまだまだ多いかもしれませんが、最近では赤ちゃん期〜幼児期に、きちんとスキンケアをしてあげること、アレルギーやアトピー性皮膚炎といった疾患発症のリスクも抑えられることがわかっています。東洋医学に、病気になることを防ぐ「未病」という概念があることは

よく知られていますが、スキンケアも正しく行うことで、皮膚疾患を予防することができます。

また、人よりなんだか若々しい男性も、実は人には言わずにこっそりスキンケアをしているケースが多いです……！ 男性は化粧をしない分、素材一本勝負、というところがありますから、スキンケアは継続しているだけでも同世代に大きな差をつけられる、有益な投資です。

ママにとっても、出産という人体の一大イベントを終えた後は、心身ともに様々な変化を迎える時です。このタイミングできちんとしたスキンケアをして、40代〜50代とその先まで若々しい肌を保つための土台を作ることが大切です。

私 mimi は、スキンケアにフォーカスした美容愛好家として、SNS 上で情報発信をしております、提唱する「ベビーオイル洗顔」という美容法の流行によって名前を知ってくださった方が多いかもしれません。

多くの方からスキンケアのご相談をいただきますが、そのたびに基礎的なスキンケア知識の重要性を実感することが多いです。肌やスキンケアの基本的な知識は、学校では習いません。そのため、親の持つスキンケアアリテラシーは、そのまま子どもに引き継がれていくこととなります。思春期以降、ニキビなどの肌トラブルに悩まされる時、正しいケアをしているかしていないかで、その後の肌人生が大きく異なってしまうのです。肌に関するトラブルは心を落ち込ませ、自己肯定感を低下させたり、対人コミュニケーションに影響を及ぼしたりすることもあります。私は、「一人でも肌に悩む方が減る未来」を目指して、スキンケアの情報を発信していますが、子どものキレイな肌を守るためには、まずパパ・ママ世代の皆さんに、肌とスキンケアに対する知識を身につけていただくことが大切だと考えています。

【人体の中で最大の臓器】と言われる肌は、「第三の脳」とも言われる重要な感覚器官です（ちなみに、第二の脳は「腸」です。こちらについても肌との関わりが深いため、第8章でとりあげています）。本書では、肌やスキンケアの基礎知識はもちろん、パパやママが抱えがちな肌トラブルへの具体的な対処法や、肌にもつわる最新の科学的知識、各分野の専門家の方

の知見をご紹介します。

そして身につけた知識で行うスキンケアを通じてスキンケアを重ねていくことで、家族の絆も深まったら、一石二鳥ですよ！ 家にいる時間、家族と過ごす時間が増えた現代のパパとママが、より生活や人生を楽しむための一助として、本書がお役に立つことを願っています。

nimi

はじめに コロナ時代のファミリーへ 3

第1章 基本のスキンケア ファミリーですぐに実践できるパーフェクトガイド 13

あなたのスキンケア、間違っていないませんか？ スキンケアの手順パーフェクトガイド／ドラッグストアは宝の山！ ますます買える、厳選スキンケアアイテム／まずはチェック！ 肌にダメージを与える「NG行動」してませんか？／忙しいパパとママでも大丈夫！ 今日からできる！ 基本の保湿とUVケア／美肌を目指す上で重要！ 「日焼け止め」の塗り方／「日焼け止め」の落とし方

第2章 肌の仕組み、基本の知識を学ぼう 95

スキンケアの土台「保湿」のお話（ゲスト 美容化学者 かずのすけ様）

肌のバリア機能と、ターンオーバー／肌を守る「うるおい成分」を知ろう／頑丈な肌は、キレイな肌／肌荒れはなんで起こるの？／肌荒れは、一度なると治りにくい／「ベビーオイル洗顔」で肌がキレイになる人が続出するのは何故？／ベビーオイルで「汚れ」は落とせるの？／「ベビーオイル洗顔」のメリット／パパの肌は、実はママよりも繊細!?

アトピー体質の子どものスキンケア、気をつけるポイント／「保湿」の意味、知っていますか？／特に重要な保湿成分「セラミド」ってなに？／セラミドの種類／「ベビーオイル洗顔」について

第4章 ママのスキンケア 化粧品選びのコツ

(ゲスト) コスメレシピクリエーター 白野実様 145

ママのスキンケア 化粧品選びの「コツ」ってなんですか？／プラスワンの化粧品選び／コストパフォーマンスが良い化粧品って？／乳幼児期のスキンケア選びのポイント／パパのスキンケアについて／子ども向けコスメ、使っても大丈夫？

第5章 パパのスキンケア (ゲスト) 皮膚科医 花房火月先生 167

パパが気になる！ 薄毛問題／ママの薄毛、どうしたらいい？／思春期ニキビ、親はどうしてあげられる？

第6章 子どものスキンケア (ゲスト) 小児科・新生児科医 古東麻悠先生 185

新生児期のスキンケア／母子の触れ合い／学童期のスキンケア／今からできるセル
フケア習慣

第7章

ファミリースキンケアは「触れあいの科学」

（ゲスト 脳神経科学者 奥山輝大先生）

203

奥山先生はどんな研究をしている人？／親子のコミュニケーション／「オキシトシン」が及ぼす影響／パパ・ママの世代にぜひ知ってもらいたい事柄

第8章

肌と腸の関係を探る（ゲスト 森永乳業 古田雄一郎様）

223

「ビフィズス菌」はなんで重要なもの？／腸内細菌とアレルギーの関係／人間と細菌の関係／日常生活で気をつけるべきポイントは？／nina.大注目！「ラクトフェリン」って何？

おわりに かけがえない時間を大切に過ごすためのスキンケア 246

撮影スタッフ 250

衣装クレジット 250

SHOP LIST 251

主要参考文献 252

第 1 章

基本の スキンケア

ファミリーですぐに実践できる
パーフェクトガイド

日焼け止めの塗り方

日焼け止めの塗り方について解説します。(※7)

用意するもの

日焼け止め



おすすめ商品

• スキンピースファミリー 「UV ミルク」

ノンシリコンで、水に強いミルクタイプの日焼け止め。白っぽくなりやすく乳液のようななめらかな塗り心地なので、家族みんなで使いやすい。



• KISSME 「マミー UV マイルドジェル N」

クマのポンプがかわいく、子どももつけてくれやすい日焼け止め。低刺激処方、せっけんで落とせるのが嬉しい。SPF33 PA+++ という、日常使いにぴったりの紫外線防御レベルなので、一年を通して使いやすい。

顔の日焼け止めの塗り方

(パパ・ママ)



1

製品に記載された使用量を確認して適量を手のひらにとり、両頬、額、鼻、あごの5点に置きます。



2

塗りムラができないように、中指と薬指を使って、顔全体に優しく伸ばしていきます。顔全体になじませたら、もう一度同量をとって重ね付けをしましょう。



3

首は、適量を手のひらにとったら、首とえり足の数箇所におき、下から上に向かってなじませます。

ボディの日焼け止めの塗り方



1

肌の上に直接、日焼け止めを線状に出します。



2

手のひらを使って、大きく円を描く
ようになじませていきます。

顔の 日焼け止め の落とし方

「ベビーオイル洗顔」

用意するもの



・「ジョンソン® ベビーオイル」

主成分はほぼミネラルオイルです。
全国のドラッグストアで購入できるのが嬉しい。



・「植物オイル」

「ベビーオイル」のかわりに、「ホホバオイル」
「ライスブランオイル」などの「植物オイル」
でも可。(著者私物)

こちらも
おすすめ!



・「ティッシュ」

オイルの吸い取りに使用します。
キッチンペーパーでも可。(著者私物)

顔の日焼け止めの落とし方 (ママ)



1

市販のベビーオイルを、顔全体に伸ばします。
(ホホバオイルなどでも代用可能)

〈使う量〉

1回に4~5プッシュくらい。たっぷり使うのがポイントです。



2

手のひらでそっと押さえるように、オイルと日焼け止めをなじませます。



3

こまかいところだけ、そっと撫でます。



4

ティッシュで、オイルを吸い取ってください。
日焼け止めやメイクがふわっと浮いて油分とともにティッシュに付着します。
ティッシュを新しいものに交換しながら、油分が気にならなくなるまで繰り返しましょう。



5

入浴して、お風呂から出る時に、軽く、ぬるま湯で顔を洗い流してください。



洗い終わったら、お肌を観察します。
オイルの残留が気になる場合は、「3秒泡洗顔」
や「乳液オフ法」を試してみてください。

パパも！子どもも！

家族みんなで手軽に日焼け止めを落とす方法の一つとしてぜひ試してみてください。



アイメイクやリップメイクをしている場合は、あらかじめポイントメイクリムーバーで落としておくことをおすすめします。



レジャー用の、密着度が高い日焼け止めなどは、一部落としにくいものがあるかもしれませんが、子ども用の日焼け止めや、軽いメイクであれば、この方法で十分に落とす（吸い取る）ことができます。

これが私 mimi が SNS でおすすめして一大ブームになった、「ベビーオイル洗顔」(*) という美容法です。肌に必要なうるおいを残しながら、皮脂や日焼け止め、メイクといった、油性の汚れをオフすることができるので、肌がキレイになる方が続出し、口コミでブームになった方法です。



もちろん、子どもにも応用できます。「こんなやり方で落ちるの？」と思う方もいらっしゃるかもしれませんが、一般的なベビーオイルは、全国のドラッグストアで 800 円～900 円程度で購入することができます。だまされたと思って、ぜひ一度試してみてくださいいただけると嬉しいです。

※「ベビーオイル洗顔」については、私の前著『インテリジェンススキンケア～ベビーオイル洗顔のススめ～』（星海社）で詳しく解説しています。

第 2 章

肌の仕組み、
基本の知識
を学ぼう

肌のバリア機能と、ターンオーバー

健やかでトラブルのない肌を目指すためには、まず私たち人間の肌の基本的な構造を知る必要があります。私たちの肌は、脂肪などの皮下組織を含めると、体重に占める割合が最も大きい臓器です。

肌はいろいろな役割を持っていますがその一番大切な役割は、身体の中から必要な水分などが失われないようにしながら、外部から余計なものを入れないように「守る」という働きです。私たちの肌を包み込んでいる、約0.02mmの「角層」（表皮の最上層）は、ラップ一枚程度の厚さですがとても複雑な仕組みで、私たちと外の世界を分けてくれています。この仕組みを「肌のバリア機能」と言ったりします。

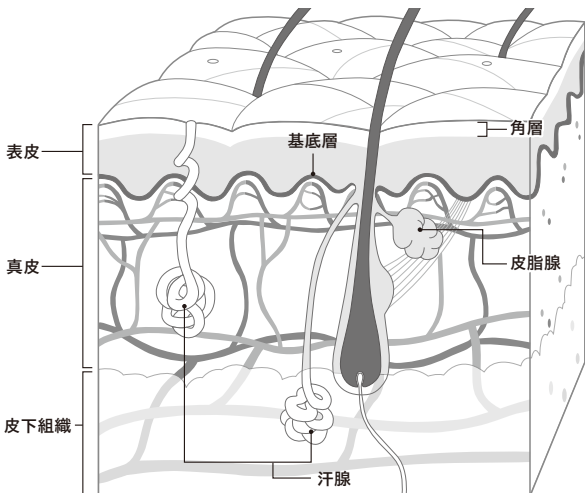


図 肌の構造

健康な肌、美しい肌を考える上で避けて通れないのが、この「バリア機能」です。逆説的な言い方をすると、私たち人間は【バリア機能が正常に働いている肌を美しいと感じるようにできている】のかもしれない。

肌の基本的な構造について説明します。私たちの肌は外側から体内に向かって、バリアを担っている「表皮」、主にコラーゲン繊維で作られた「真皮」、更にその下は主に脂肪で構成された「皮下組織」、という三層構造になっています。肌全体の厚さは身体の部位によっても異なりますが、平均で2mm程

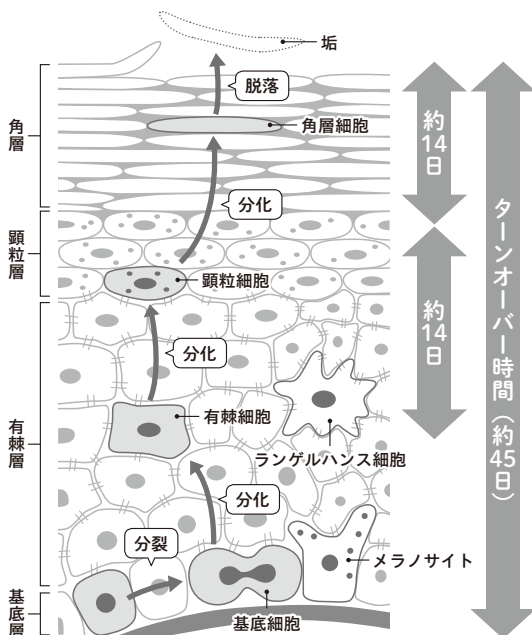


図 表皮の構造とターンオーバー

度といわれています。思っているよりも薄いですよ。

表皮と真皮の境目にある、「基底層きていそう」という場所で生まれた肌の細胞の赤ちゃんは、身体の内側から外へ向かって押し出されるように登っていき、最終的に死んだ細胞になって、平らなレンガのような構造に変化して、角層にたどり着きます。

この肌の生まれ変わりのサイクルのことを「肌のターンオーバー」と言います。正常な肌のバリア機能が維持されるためには、このターンオーバーのサイクルが適切に行われている必要があります。いくつか理由はありますが、最も大切なポイントが、肌が自ら生み出す「保湿成分」が、ターンオーバーの過程の中で生み出されるという点です。

肌を守る「うるおい成分」を知ろう

肌が自ら生み出す保湿成分は、美肌を考える上で欠かせない要素です。なぜなら、角層が、肌のバリアとしてきちんと働いたためには、うるおってなめらかな、柔らかい保湿性のある状態が保たれている必要があるからです。その中でも主要なのが「角層細胞間脂質（セラミド類）」「天然保湿因子（ナチュラルモイスチャライジングファクター…NMF）」「皮脂」の

三つの保湿成分です。

「角層細胞間脂質」は、一般的には「セラミド」という名前で知られていると思います。セラミドは、角層細胞間脂質の約50%を占める保湿成分で、レンガのような角層細胞の間を埋める、セメントのような役割を果たしています。

「天然保湿因子」は、角層細胞の「中」で水分とガッチリ結びつくことで、水分の蒸散を防ぎ、肌の乾燥を防いでくれているアミノ酸系の保湿成分です。

「皮脂」は嫌われることが多いですが、実は肌を保護する上でとても重要な役割を果たしています。毛穴付近の「皮脂腺」で作られた皮脂は肌を弱酸性に保ち、菌の繁殖を抑える役割などを果たしています。

この中だと皮脂は、洗顔後数時間で元に戻りますが、角層細胞間脂質と天然保湿因子は一度肌から失われてしまうと、復活するまでにまたターンオーバーのサイクルを待たなけ

ればならないので注意が必要です。また後述しますが、何らかの原因でターンオーバーのサイクルがいたずらに速まってしまうと、これらの「うるおい成分」をきちんと作り出すことができないため慢性的な肌荒れ状態に陥ってしまいます。

私がインターネット上でおすすめして、たくさんの方から「肌がキレイになった」とご感想をいただいている美容法「ベビーオイル洗顔」で、肌荒れが改善する方が多いのは、洗顔や入浴などの肌にダメージを与えうる行為を見直すことで、自分がもともと持っている肌のうるおいを保つ成分を「守る」ことができるからです。

頑丈な肌は、キレイな肌

パパ・ママたちは「お肌がキレイって思われたい」という方が多いのではないのでしょうか。では具体的にキレイなお肌とは、どんな肌のことなのでしょうか？

- キメが細かく整っており、規則的な形で鮮明に刻まれていること。
- 角層水分量が豊富で、赤みやシミなどの色むらが少ないこと。

・悪目立ちする「毛穴」の数が少ないこと。

この3点が美肌を定義する上では、とても大事な指標です。「肌のキメ」は肌をマイクロスコープで拡大した時に見える、網目状の模様のことです。このキメが規則正しく細やかに刻まれていると、肌当たる光が奥まで入りやすくなることで、「透明感」が生まれることがわかっています。肌の透明感は、パパたちにはなじみの薄い言葉かもしれませんが。水分がたっぷり、瑞々しく自然な艶があるなめらかな肌をイメージしていただければと思います。

そして「正常なキメの状態維持」「高い角層水分量」「毛穴縮小」、この全てを実現するために重要なのがターンオーバーのサイクルが正常に行われていること、それによって形成される肌のバリア機能が強固に保たれていることです。

肌のターンオーバーサイクルが正常に行われていれば、セラミ

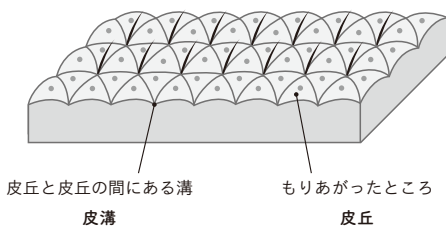


図 キメが整った肌

ドやNMFの産生量は増え、強固な角層細胞が形作られやすくなります。そのため、水分保持能力は向上し、肌のキメも整いやすくなります。また「バリア機能」が正常に機能している⇨外部からの刺激に対して強い肌なので炎症による毛穴トラブルや赤み、色むらといった肌トラブルが起こりにくくなると考えられます。

肌荒れはなんで起こるの？

突然ですが、赤み、皮むけ、カサカサ、毛穴トラブルなどの「肌荒れ」がなんで起こるのか、その原因を考えたことはありますか？ 前述したようにキレイな肌を考える上で欠かせない、肌のターンオーバーサイクルですが、そのサイクルを乱してしまう原因がいくつかあります。まずここを押さえておくことが、肌荒れを予防する上でとても大切なので覚えておきましょう！

◎ 遺伝

私と息子もそうなのですが、親子の肌質は往々にして似てくるものです。体質により、

生まれつき肌の中で保湿成分を生み出しにくいタイプの方がいることなども研究でわかっています。また皮脂の分泌量が著しく少ない、逆にたくさん分泌されるなど、人それぞれ肌質が大きく異なります。生まれつきの肌質を変えることは難しいため、自分の肌質を理解し、それに応じたスキンケアを加えていくことが大切です。

◎紫外線ダメージ

紫外線が、肌にダメージを与えることは広く知られていますが、実はターンオーバーサイクルを乱す原因にもなります。炎症を感じた肌が、ターンオーバーのサイクルを無理矢理早めてしまうため、ターンオーバーの中で生成されるセラミドやNMFなどのうるおい成分を十分に作り出すことができなくなり、バリア機能の低下がもたらされます。

◎炎症

何らかの原因で肌表面に炎症が起こると、紫外線ダメージを受けた時と同じで、ターン

オーバーのサイクルが著しく速くなってしまう。激しい場合にはわずか数日で皮膚が剥け変わりますが、弱い炎症反応は、その後も数週間持続しうるといわれています。

◎加齢

人間は加齢ばかりは避けることができませんが、残念ながら加齢も肌の状態に影響を与えます。加齢とともに、肌表面の質感がゴワゴワしてきたように感じるのは、ターンオーバーの後半で、角層の剥離を促す分解酵素の活性が低下するためといわれています。

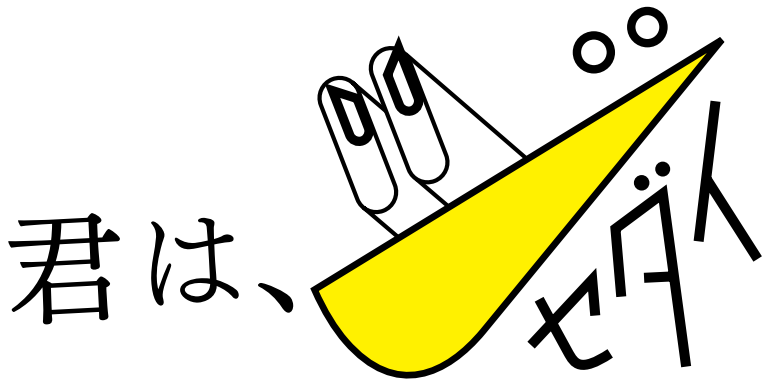
◎皮脂の過剰分泌

皮脂は肌表面を保護するために必要ですが、皮脂の過剰な分泌もターンオーバーのサイクルを乱してしまう原因になります。肌荒れというと、皮脂分泌が不足している「乾燥肌」で起こるイメージがありますが、皮脂分泌が過剰な、いわゆる「脂性肌」でも、普通肌に比べると肌荒れ傾向にあることがわかっています。皮脂の過剰分泌によるターンオー

バーサイクルの乱れは、毛穴が目立つ肌やニキビ肌を形成する、大きな原因の一つと考えられています。

◎間違ったスキンケア

大学生や社会人になってお化粧品をするようになってからお肌が荒れるようになった、というママに、疑って欲しい原因の一つに、「自分の肌合っていないスキンケアを続けている可能性」があります。特に、スキンケアの中で一番肌にダメージを与えやすいのが、洗顔やクレンジングなどの「落とす」スキンケアです。また、美肌になりたい思いが先行して、肌荒れを起こしている状態なのに、刺激の強いスキンケア製品をいくつも使っているという方もままいらっしゃいます。そんな方は、まず「ベビーオイル洗顔」などで洗顔を見直し、シンプルな保湿のケアからスキンケアを組み立てる「スキンケア設計」の考え方を、ぜひ取り入れていただきたいと思います。



君は、

ジセダイ

何と闘うか？

<https://ji-sedai.jp>

「ジセダイ」は、20代以下の若者に向けた、**行動機会提案サイト**です。読む→考える→行動する。このサイクルを、困難な時代にあっても前向きに自分の人生を切り開いていこうとする次世代の人間に向けて提供し続けます。

メインコンテンツ

ジセダイイベント

著者に会える、同世代と話せるイベントを毎月開催中！ 行動機会提案サイトの真骨頂です！

ジセダイ総研

若手専門家による、事実に基いた、論点の明確な読み物を。「議論の始点」を供給するシンクタンク設立！

星海社新書試し読み

既刊・新刊を含む、すべての星海社新書が試し読み可能！

マーカー部分をクリックして、「ジセダイ」をチェック!!!

行動せよ!!!