

インテリジェンス  
スキんケア

くべピーオイル  
洗顔のススめく

植村元 [監修]  
mini.

美肌を極めるには **洗顔** から!

**800円** からはじめられる、

**1分** でできるスキんケアが

**人生を変える!**



インテリジェンススキンケア

ベビーオイル洗顔のススメ

3.3.

植村元〔監修〕

星海社

186



SEIKAISHA  
SHINSHO



## はじめに 令和のメンズに、スキンケアが必要な理由

新型コロナウイルスの流行により、オンライン会議が増えたこの頃。画面に映った自分を見て、ふと……「あれ？自分の顔ってこんなに老けていたっけ？」と感じたことはありませんか？ 普段は鏡をあまり見ないメンズも、画面に映し出される肌荒れや顔色の悪さ、テカリやたるみなど、見たくない現実に気づいてしまった方が多いのではないのでしょうか。

デキるメンズは、「清潔感」を演出することによって、ビジネスシーンをはじめとした対人関係がスムーズに運ぶことを知っています。そして、男性も綺麗な肌を持っている方が、「清潔感がある」という印象が強くなる<sup>\*</sup>ことがわかっています。特にオンライン会議では、ビジネスの相手から見られているのは首から上のみ。つまり、あなたの印象を決めるのは「顔」です。

それを裏付けるように、オンライン会議において、男性が肌の色むらやキメを整える、軽いメイクをして臨んだ場合、外見の印象評価にポジティブな影響を与えるだけでなく、内面の印象評価においても、ポジティブな影響を与えるという結果が報告されています。<sup>\*2</sup>

また、女性からの「モテ」を考える上でも、清潔感があることは重要なファクターです。銀座コリドー街で150名の女性に「男性の見ためのうち、絶対に譲れないもの」をアンケート調査した結果、ルックス、体形などを上回り、清潔感が堂々の第一位に輝いています。<sup>\*3</sup>（実際のところ、清潔感が感じられない男性は、好き嫌い以前に、対象外！ という女性が、多数派かもしれません）

顔に、より一層の注目が集まる、令和時代のメンズにとって、肌を綺麗に保つことは、効率的な投資となりつつあります。男性用スキンケア化粧品の市場規模が、2015年からの5年で115%と伸長していることから<sup>\*4</sup>も、メンズスキンケアへの関心が高まっていることがわかります。

特にZ世代（1995〜2010年生まれ）の若年層男性は、スマートフォン の普及、Instagram などの写真SNS、YouTube などの動画サービスの流行により、「自撮り」をすることが当たり前になっている世代。流行に敏感なこの世代から、男性でも軽いメイクをしたり、脱毛に力を入れたりする、「メンズ美容」の流れも少しずつ生まれています。

スキンケアは、毎日の積み重ねが、5年後、10年後の未来の肌を変えてくれるもの。令和のメンズはこれまでに以上に、美容に気をつかう人と、そうでない人の間で、差が開いていくといえるでしょう。

しかし、今まで肌に無頓着だった男性は、「何から始めたらいいのかわからない!」という方が多いですよ。ドラッグストアに行っても山ほど化粧品があるし、いきなり高い物を買うのには抵抗感がある……。

そんなスキンケアビギナーの男性におすすめのスキンケア方法が、「ベビーオイル洗顔」です!

「ベビーオイル洗顔」は、SNSを中心に一大ブームを巻き起こし、Yahoo!ニュースにも掲載された、いま最もホットなスキンケアライフハックです。全国どこのドラッグストアでも買えて、約800円というお手頃価格で手に入るベビーオイル（ミネラルオイル）のみで、肌が簡単に綺麗になる方が続出し、口コミで話題を呼んでいます。そして私mimiは、まさにその「ベビーオイル洗顔」ブームの提唱者として、Twitterやブログ、InstagramなどのSNSを中心に、独自のスキンケア哲学に基づく美容情報を発信しています。

スキンケアというと「女性がやるもの」というイメージがあるかもしれませんが、実は肌の世界は、非常に科学的で、ロジカルに構成されています。皮膚科学の基礎知識や、化粧品成分を学ぶことは、まさに科学と研究の世界。論理的思考が得意な方が多い男性こそ、ハマれば楽しめるのがスキンケアの世界です。

本書では、話題の「ベビーオイル洗顔」のやり方やメリットを紹介するとともに、肌の仕組み、お悩みに応じたスキンケア方法や、最新の皮膚・化粧品研究などの、ディープな美容情報もお伝えしています。「ベビーオイル洗顔」だけでも、安くて手軽に、綺麗な肌を目指すことができますが、さらに綺麗な肌を追求したい方のご要望にも、十分にお応え



できる内容です。

皮膚科学の知識や、化粧品成分について学びながら、頭で考えてスキンケアを設計することで、「じぶん史上最高の肌」を目指していくメソッドが、私 mini が提唱する「インテリジェンススキンケア」です。頭を使って、PDCAサイクル（計画↓実行↓評価↓改善の流れを繰り返す業務改善の手法）を回しながら、高効率・合理的なスキンケアをすれば、誰でも今より綺麗な肌を目指すことができます！ 新たな趣味のひとつとして、あなたもスキンケアを始めてみませんか？

※オーガニックコスメの研究、処方開発、製造を約10年間され、現在は化粧品を作りたい人と、製造会社（OEM会社）をマッチングするWebサイト「Benten」を運営されている植村元氏に、化粧品開発のプロとして、本書の監修・執筆協力をしていただきました。（巻末付録参照）

はじめに 令和のメンズに、スキンケアが必要な理由 3

## 第1章 8000円で肌は綺麗になる！ 「ベビーオイル洗顔」って何？

11

いま最も話題の美容ライフハック「ベビーオイル洗顔」が男性におすすめの理由／「ベビーオイル洗顔」ビフォーアフター！／「ベビーオイル洗顔」まずはやってみよう！／「ベビーオイル洗顔」の基本のやり方／洗顔強度を調節する「3秒泡洗顔」のやり方／「ベビーオイル洗顔」で、肌質改善する人が続出する理由／「ベビーオイル洗顔」Q & A／おすすめスキンケア商品カタログ

## 第2章 考えて選ぶ「インテリジェンススキンケア」の基礎知識

79

### 第3章 「綺麗な肌」を科学する

101

「インテリジェンススキンケア」とは何か？／肌の守りを司る「バリア機能」について学ぶ／ターンオーバーで生み出される、「うるおい成分」たち／顔の肌だけ、なぜすぐに荒れてしまうのか

メンズは「清潔感」が9割!?／綺麗な肌ってどんな肌？／肌の「キメ」が美肌の鍵を握る／うるおいに満ちた肌が、綺麗に見える理由／美肌の天敵、毛穴の目立ち／頑丈な肌は、綺麗な肌／メンズの肌は、実は女性よりも繊細!?

### 第4章 スキンケアを設計すれば、「じぶん史上最高の肌」は目指せる

119

「スキンケア基本の3原則」とは／「スキンケア設計」とは何か？／スキンケアに固定観念はいらない

## 第5章 **メンズ肌の悩みを解決する「インテリジェンススキンケア」**

165

乾燥のお悩みに理論的アプローチ！「3STEP保湿法」／毛穴トラブルを、根本的に改善する！「毛穴バランスリセット法」／毛穴トラブル悪化のメカニズムを徹底解説／「毛穴バランスリセット法」って何？

## 第6章 **オイリー肌に立ち向かう！テカリを防ぐスキンケア**

241

肌がギラついて見える原因は、皮脂だけじゃなかった／マスクの肌荒れ、増えてます！／スキンケアでどうにもならないなら、美容医療の出番です

おわりに **肌が変われば心も変わる** 272

巻末付録 **フォローすると最新の美容知識が身に付く！** **おすすめ美容アカウント紹介** 275

参考文献一覧 288

## いま最も話題の美容ライフハック

### 「ベビーオイル洗顔」が男性にすすめる理由

#### 私のスキンケアの歴史

「ベビーオイル洗顔」との出会いについて説明する前に、簡単に私 *nimi* のスキンケア遍歴についてお話しします。

私はもともと肌が弱く、幼少期からたびたび皮膚科のお世話になっていました。思春期からは、額や鼻などの、いわゆる「Tゾーン」にできる思春期ニキビに悩まされてきました。そのニキビを治すために、強い洗浄力の洗顔料で顔を洗う、ピーリンググローションを使用する、剥がすタイプの毛穴パックを使用するなど、自分の肌に合っていない、刺激の強いスキンケアを重ねたことで、最後には、アトピー性皮膚炎の薬が処方されるほどまで酷い肌荒れになってしまいました。

そこからインターネットや読書を通じ、肌について勉強を重ねるなかで、「ひよっとして自分は肌を洗いすぎているのではないか」と思い始めたのが、17歳の時です。それから20

年間、日常的な洗顔では、洗顔料や石鹸を使わない生活を送っています。この経験から、「慢性的な肌荒れの悩みを抱えている方のなかには、肌を洗いすぎている方が一定数いらっしゃるのではないか」という思いを抱えていました。

また一方で私は、この10年間以上、山本美禰子<sup>みねこ</sup>という歌手として、主にゲームの主題歌や挿入歌などの歌唱を担当し、ステージで歌う仕事にも携わってきました。ステージに上る際の、濃いメイクや、強いスポットライトなどの環境は、生まれつき肌が弱い私にとって、過酷なものでした。そんな環境でも、人前に立つ者として、若々しく綺麗な肌を保つため、独自のスキンケア方法を研究してきました。

そうした経験に基づくスキンケア法を、2019年の秋口からTwitterで紹介したところ、まず「ベビーオイル洗顔」の肌質改善効果に驚く方が続出し、あつという間にブームが巻き起こりました。ご要望を受ける形でブログを開設し、私min.のスキンケア理論「インテリジェンススキンケア」を体系立てて紹介したところ、試してくださいくださった方々から、「スキンケアの迷いが消えました」「ドラッグストアで売っている化粧品でこんなに肌質改善できるとは思いませんでした！」など、たくさん喜びの声が届いています。

## 肌は自分で「うるおい成分」を作っている

「ベビーオイル洗顔」を紹介する前に、私がスキンケアで一番大切にしていることについてお話しします。

「スキンケア」という言葉を聞いたとき、まずどんなイメージが浮かびますか？ スキンケア初心者の方にとってはおそらく、「乳液をつけなければならないの？」「美容液は必要？」など、スキンケアⅡ肌につけるもの、というイメージが大きいのではないのでしょうか。

しかし美容に詳しい人たちはみんな口を揃えて、「スキンケアのなかで一番大切なのは洗顔である」、といいます。私も同感です！ その理由は、スキンケアのなかで肌に与えるダメージが最も大きい行為が、「洗顔」だからです。

私たちの肌は、「ターンオーバー」という、細胞の生まれ変わりのサイクルをくり返すことによつて、常にフレッシュな状態を保ちながら、外部からの刺激に備えています。この仕組みがあることによつて、肌の外から余計な異物が入らないようにし、万が一入ってきたしまったときには、すぐに身体の外に追い出すことができます。

ターンオーバーのサイクルを乱さないために重要なのが、肌の「バリア機能」という防御機能が、正常に働く状態を維持されていることです。詳しくは第2章で解説しますが、

バリア機能が正常に働くためには、肌の内部にたっぷりと水分が保持された状態を作ることが重要です。肌の水分量が低下すると、バリア機能も低下し、肌は自分を守るために、ターンオーバーのサイクルを乱して、トラブルに対応しようとしめます。

では、肌が水分を保持するためには、どうすればよいのでしょうか？　そもそも私たちの肌は本来、何もしなくても、自分自身でうるおう力を持っています。肌自身が、水分をため込むために必要な保湿成分を作ってくれるからです。「セラミド」「アミノ酸類」「皮脂」など、ターンオーバーや、日常の代謝のなかで自然に作り出される保湿成分が、肌を守ってくれています。

そしてこの、自前の「うるおい成分」を失うことなく、いかに守っていくかが、スキンケアにおける重要な課題のひとつです。

### **洗顔を制するものが、美肌を制する！**

私たちの肌は、自分自身で保湿成分を作り出していますが、それらの成分は、水や洗顔料で洗顔することで、簡単に流れ出てしまうことがわかっています。特に、市販の洗顔料や、クレンジング剤には、汚れを落とすために必要な「界面活性剤」が必ず配合されてい



ます。様々な種類の界面活性剤がありますが、その一部は、汚れと一緒に肌の保湿成分を流してしまったり、内部に浸透して、タンパク質に影響を与え、肌荒れの原因になりうる\*<sub>1</sub>ことがわかっています。

洗顔料で洗顔した後、肌の「ツツパリ感」を感じることがありますが、これは肌のうるおい成分が、洗顔によって流れ出し、一時的に不足してしまっているサインかもしれません。（洗顔料自体の使用感でつっぱることもあります）特に日本人は国民性として清潔志向が強く、さっぱりとした洗い上がりをお好む方が多いため、慢性的な洗いすぎ、落としすぎの状態になっている方が一定数いらつしやると、私は考えています。

洗顔による、保湿成分の流出ダメージは、通常の健康な肌を持った方であれば、時間とともに元に戻っていくことがほとんどです。しかし、生まれつき肌が弱い方や、何らかの理由で、すでに肌荒れ状態にある方は、洗顔によるダメージが日常的に蓄積すると、さらに肌荒れを引き起こしやすい状態を招く、悪循環に陥ってしまいます。

かといって、全く顔を洗わないことも、肌トラブルにつながる場合もあるのが、難しいところです。詳しくは後述しますが、過剰に分泌された皮脂を放っておくと、肌にダメージ

ジを与える可能性があります。不要なもののは落とす、必要なものは残す。自分の肌にとって、適切な「洗浄強度」を見極められるようになれば、それだけでスキンケアの問題は、ほとんど解決するといっても過言ではありません。皮脂の分泌量や、肌の乾燥の度合いは、同じ人でも季節や体調によって変化するため、適切な洗顔法を見極めるのは、スキンケアのなかでも難易度が高いことです。

そんな、洗顔のジレンマを解決するかもしれないのが、これから紹介する「ベビーオイル洗顔」です！「ベビーオイル洗顔」は、洗顔料ではないオイルのみを使って、肌が持つ保湿成分を守りながら、不要な油や汚れのみを肌からオフする洗顔法です。スキンケア初心者の方や、どんな洗顔料を使っても肌荒れしてしまう方に、ぜひ試していただきたい、今話題の美容ライフハックです。

---

# 「ベビーオイル 洗顔」の 基本のやり方

## 用意するもの

---



### ・「ベビーオイル」

「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。

透明なほうが「ベビーオイル」（ミネラルオイル）、色がついた方が「ライスブランオイル」です。（著者私物）



### ・「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）



# 1

ドラッグストアなどで販売されている、「ベビーオイル」を購入します。様々な会社から「ベビーオイル」という名前のつく製品が発売されていますが、購入しやすいのがジョンソン・エンド・ジョンソン社の「ジョンソン® ベビーオイル」です。ドラッグストアで、一本700~900円程度で販売されています。

(**Point.** 化粧品売り場ではなく、「ベビー用品売り場」のコーナーに陳列されていることが多いです)

(**Point.** ミネラルオイル主成分のオイルが肌に合わない場合は、ホホバオイルなどの植物オイルを使用しても大丈夫です)



## 2

洋服にベビーオイルがつくと、シミになってしまふことがあります。汚れてもいい服装で行う、もしくは、タオルなどで服をガードしましょう。



# 3

ベビーオイルを、片手の窪みに3プッシュ程度出します。

(**Point.** アイメイクやリップメイクをしている場合は、予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)



# 4

もう一方の手指の腹で、ベビーオイルを優しく、まぶたを除く、顔全体に塗布していきます。首まで日焼け止めを塗っている場合は、首にもオイルを伸ばしてください。

(**Point.** ベビーオイルが足りない場合は、足しながら伸ばしてください。顔から垂れない程度に、たっぷりと伸ばすのがコツです)



# 5

両手の平を顔にそっと当てながら、ベビーオイルをなじませます。





# 6

髪の毛の生え際、鼻周り、口周りは、オイルがなじみにくいです。そっと指で優しくなでるようになじませます。



最後にもう一回ベビーオイルを足して、  
目を閉じた状態でまぶたになじませ  
ます。



# 8

ティッシュやキッチンペーパーなどの紙で、オイルを吸い取っていきます。最初にまぶた周りのオイルからオフすると、目に入りにくいです。  
(**Point.** ティッシュオフをする時も、顔に押し付けたりこすったりしないでください。ティッシュをのせた状態で、優しく手の平で押さえるか、上からそっとなでるようにしてオイルを紙に吸わせます)



# 9

ティッシュを使用する場合は、2枚重ねになっているのを上の写真のように広げて、内側の面で吸い取るようにすると、枚数が少なくて済みます。

(**Point.** 内側の面はざらつきがあるので、オイルをよく吸います) 肌表面がざらっとして、オイル感がなくなるまで、紙を新しいものに変えながら、ティッシュオフしていきます。眉毛、生え際、フェイスライン、小鼻の窪みなどにオイルが残りやすいので、気をつけましょう。( **Point.** 通常の箱ティッシュだと、大体3枚から4枚消費する方が多いと思います)



# 10

ティッシュオフをしたら、そのまま入浴まで  
過ごして大丈夫です。

(**Point.** ティッシュオフだけだと乾燥を感じる方は、  
シンプルな乳液で軽く保湿をしてください)



# 11

入浴をしたら、お風呂から出る前に、  
ぬるま湯で軽く顔を洗いましょう。

「ベビーオイル洗顔」の、  
基本のやり方は以上です！  
最初は少し手間に感じるかもしれませんが、  
慣れてくると、1分ですべての工程を  
終了できるようになります。

「ベビーオイル洗顔」をした際の、  
適切な洗い上がりの目安ですが、  
「ベビーオイル洗顔」単体の場合も、  
次に紹介する「3秒泡洗顔」を挟んだ場合も、

**ぬるま湯で流して水気を吸い取った後、**  
**ヌルつきを感じないけれど、**  
**肌がつっぱる感じもしない**  
**状態になるのが理想的です。**

これはその他の洗顔料を使った時にも  
いえることですが、水気を吸い取った後、  
すぐに保湿剤を塗らないと  
顔がカサカサになってしまう場合は、  
洗浄強度が強すぎる可能性が高いです。

「ベビーオイル洗顔」がうまくいくと、  
洗顔後すぐに保湿しなくてもいいくらい、  
しっとりさらとした、  
自然な質感に洗い上がるはずですよ！

## 化粧品開発者、研究者たちに「ベビーオイル洗顔」が好評な理由

「ベビーオイル洗顔」がSNSで流行り始めた頃、私をはじめとした、化粧品の開発者、研究者の賛同者が多かったのを覚えています。今のところ、そのような立場の方の否定的な意見を見たことがありません。それにも理由があると私は考えています。

「ベビーオイル洗顔」をMIMIさんが紹介始めた頃、一部では「クレンジング剤のように界面活性剤が入っていないため、それでメイクを落とすのは違うのでは？ 落ちないので？」という疑問や、否定的な意見も少なからず見られました。しかし、逆に開発者の方からは、「このやり方は面白い」という意見が多かったと思います。それもそのはずで、クレンジング剤を一度でも開発したことがある処方開発者は、「ベビーオイル洗顔」と全く同じ理論で、メイク落ちの実験を日々しているからです。これは、化粧品原料を作っている原料会社も同じような実験をしています。

メイクは界面活性剤で落とすものと思っている人も多く、もちろんそういった製品もありますが、オイルクレンジング、ミルククレンジングを始めとした、比較的メイクが落ちやすいクレンジング剤のメインは、オイル成分でメイクを落とします。メイク用品の成分は油性



で構成されている場合が多く、メイクとなじみが良いオイルを配合することで、クレンジング剤を開発します。処方開発者は、手の甲などにメイクをつけて乾燥させ、その後オイルをつけて、どのオイルがどれだけメイクとなじむか、ティッシュなどで拭き取れるかの実験をよくします。そのやり方と、「ベビーオイル洗顔」の理論は非常に似ています。

もちろんミネラルオイルを始めとしたベビーオイルで使われるオイルと、なじみが悪いメイクも存在するので、全部が全部落ちるかと言われると難しいと思います。しかし、大抵のメイク用品は油性原料で構成されているため、たとえばミネラルオイルが主成分のベビーオイルだと、オイルだけでも落ちるものが多いと思います。ただし、オイルでメイクをなじませることはできませんが、界面活性剤が入っていないため、水で流して落とすことはできません。メイクの汚れを含んだオイルは、拭き取ってはじめて落ちます。それが「ベビーオイル洗顔」でいう、ティッシュに吸わせる、という行為です。また「拭き取ることで摩擦になるのでは？」という一部の方の懸念も、拭き取るのではなく、吸い取るという形で考えられているため、化粧品開発者の多くが違和感なく受け入れるのも納得がいきます。

では、メイクをほとんどしない男性にとって、意味があるのかと言われると、日焼け止めを落とす時に使えますし、洗いすぎが原因で肌荒れをしている人は、洗顔のダメージを大きく軽減することができます。特に男性は女性にはない、ヒゲを剃るといいう行為の毎日のダメージがあります。また、男性はとにかく洗顔料で毎日洗顔！ と思い込み、洗いすぎている人が多いと思います。「ベビーオイル洗顔」は、オイルによる保湿も兼ねていることから、スキンケアを今までしてこなかった男性も、生活の中に取り入れることで、手軽に良い変化が得られるのではないかと考えています。

(植村元)

「ベビーオイル洗顔」は、皮膚科学的にみて適切な洗顔方法なのか？

「ベビーオイル洗顔」は、皮膚科学的にみて適切な洗顔方法なのでしょうか。

「ベビーオイル洗顔」は新しい洗顔法であるため、直接的な根拠となる研究はまだなされていません。洗顔については、それに伴う微量な脂質類の流出を分析する手法が近年まで存在していなかったこともあり、とても大切なことであるにもかかわらず、研究が進んで

いないという側面があります。

しかし前述したような、スキンケアにおける「洗顔」のリスクを考察していくと、現段階で「ベビーオイル洗顔」が皮膚科学的にもたらずメリットは、下記のようなものになるのではないかと、私は考えています。

- 通常の洗顔料を用いるよりも、「角層細胞間脂質（セラミドなど）」「NMF（天然保湿因子）」などの、保湿成分の流出が少ない可能性がある。
- ティッシュオフ後にも、ほんのわずかに残留するオイルによって、肌が保護されるため、その後の洗顔や入浴による、過剰な水分のやり取りによる過乾燥のリスクが低減する。

- 一部の洗顔料によって起こりうる、肌表面PH値の変動ダメージがない。

「オイル洗顔」についての研究がまだ存在しない以上、断言をすることはもちろんできませんが、「ベビーオイル洗顔」で肌質改善効果を感じられたたくさんの方の実験が、これらの考察を裏付けてくれるものと思います。（上記のメリットに関しては、後章で詳しく解説

します)

一方、「ベビーオイル洗顔」のデメリットはあるのでしょうか。

- 「ベビーオイル洗顔」では、密着力の強いベースメイクなどの化粧品を落とすことはできない。
- 洗浄系の界面活性剤が配合されていないため、水洗いでオイルを落とすことができない。(その代わりに、紙で吸い取ることを推奨)
- 使用するオイルの種類によって、肌に合う、合わないが分かれる。

これはどんな化粧品を使う際にもいえることですが、自分の肌や、ライフスタイルに合わないものを使用すると、ストレスが溜まります。合わないと思った場合には、無理せずに使用を中止してください。

## 「インテリジェンススキンケア」とは何か？

第1章では、まず「ベビーオイル洗顔」のやり方について説明しました。しかし「ベビーオイル洗顔」は、万能なスキンケア方法ではありません。人の肌には、大きな個人差があります。「ベビーオイル洗顔」で肌質改善効果を得られる方が多くいらっしゃる一方、もちろん「肌に合わなかった」という方もいらっしゃいます。こんなことをいうと、がっかりさせてしまうかもしれません、美肌への道は、決して平坦ではありません。

だからこそ、毎日肌を観察すること、スキンケアの経験を積み重ねていくことで、少しずつ自分の肌を理解し、それに応じたスキンケアを実行できる力を養っていくことが、とても大切です。

しかし、スキンケア初心者、わからないことが山のようにあって何から始めたらいいのか、途方に暮れてしまうと思います。そんなスキンケア初心者の方にも、肌とスキンケアの基礎をわかりやすく学んでもらうためのメソッドが、私 *nini* が提唱している、考え

て選ぶスキンケア理論「インテリジェンススキンケア」です。

インテリジェンススキンケアの定義について、簡単に説明します。

- 皮膚科学の基礎的な知識を学ぶ。
- 自分の肌を、日頃からよく観察・分析する。
- 化粧品に配合されている成分について学ぶ。
- 「観察↓考察↓実行」をひとつのサイクルとして、これをくり返し続ける。

スキンケアを考える上で、皮膚科学の基礎知識を理解することは、重要なプロセスのひとつです。肌トラブルが発生した際も、皮膚科学の基礎知識が頭に入っていれば、何が原因なのか推測しやすくなります。また、化粧品に配合されている、有効成分・美容成分を知っておくと、肌トラブルに応じた化粧品の使い分け方が、自ずとわかるようになってくるはずです。（少なくとも、本書を読み終わった頃には、かなりマニアックな知識も身につきます！）

また、日頃から肌を「観察」する習慣を身につけることは、とても大切です。肌は個人差が大きい上に、季節・環境・年齢などの影響を受け、毎日状態が変化していきます。まずは、毎日のスキンケアをする時に、しっかりと鏡を見て、自分の肌の状態を気にしていただくだけでも大丈夫です。スキンケアが軌道に乗り、お肌が綺麗になると、気がついた時には鏡を見るのが楽しくなってきましたよ！

ご自身の肌をよく観察し、その結果を考察しながら、皮膚科学の基礎知識に基づいたスキンケアを実行していくのが、「インテリジェンススキンケア」の基本プロセスです。ビジネスで行われる「PDCAサイクル」を応用して、肌に現れる問題を、合理的に解決していくイメージを持っていただくと、わかりやすいかもしれません。

ここに、そのつながりと全体像がわかるように、「インテリジェンススキンケア相関図」を掲載しました。今はまだその内容を追う必要は特にありません。本書を読み終えたあと、この全体マップに戻ると、理解していただきやすいと思います。

第2章では、まず肌の基本的な構造と特性を学びながら、綺麗な肌を目指す上で大切になる「肌のバリア機能」について解説していきます。少し面倒に感じる方もいらっしゃるかもしれませんが、一度身につけた知識はずっと活用することができますし、実際のスキンケアアイテムを使う上でも役に立ちます。

女性はみんなスキンケアが大好きです。お肌のことに詳しくなると、会話も弾むはずですよ！ 楽しみながら学んでいきましょう。

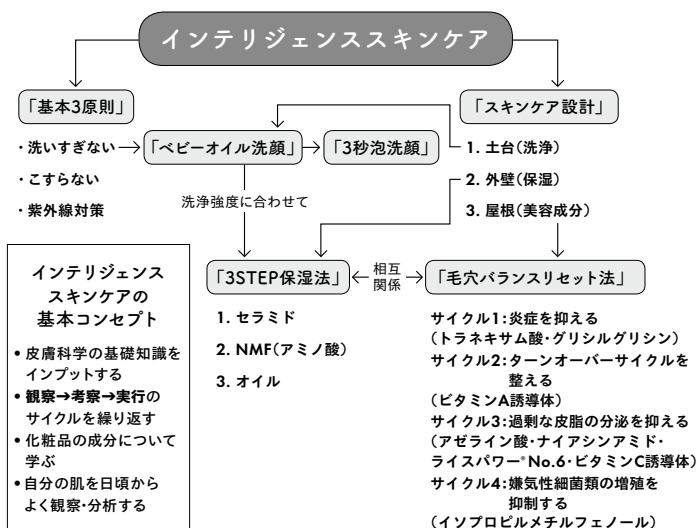
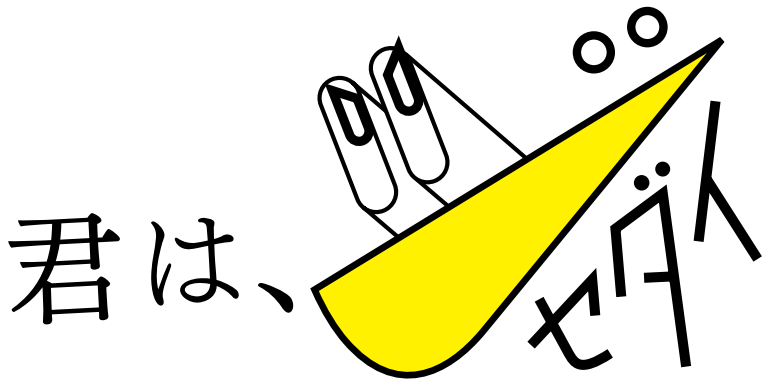


図 インテリジェンススキンケア相関図





# 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!!!