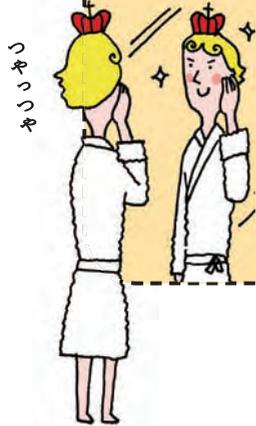


①つや肌キープ

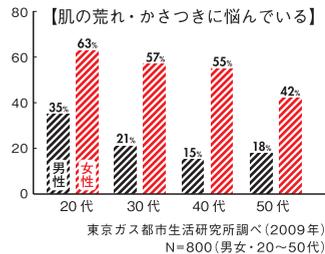
# 健康的な肌で 笑顔を爽やかに。



健やかな肌は男女とも好感度アップにつながります。入浴でしっかりと潤ったつや肌を保ちましょう。

## 男性の肌への意識は発展途上

男性の肌に対する意識は20代でぐっと高まっています。この年代は年齢を重ねても美肌への関心を失わないと予測され、将来的には男性の全年代できれいな肌でいたいという気持ちが高くなると考えられます。



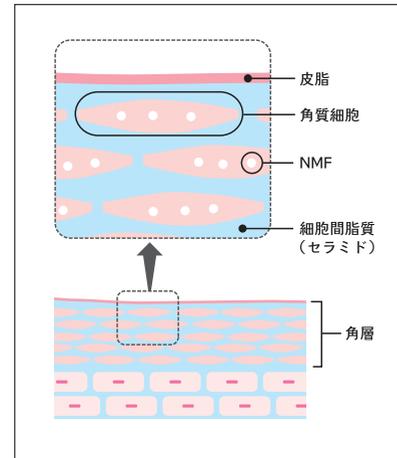
## 肌トラブルの原因

肌トラブルの原因は、紫外線、シェービング、空気の乾燥など皮膚が受ける外からのダメージだけではなく、睡眠不足、疲労、喫煙などのストレスも美肌を損ないます。人間が本来持っている肌を守る力を回復するために、栄養をとるだけでなく、入浴で血行を促進しましょう。

## ツヤとテカりを分けるのは、 皮脂と水分の「バランス」

健康的な肌は、外側の角層周辺にある「皮脂」「NMF」「セラミド」の3つがよく保たれ、皮脂と水分のバランスが安定した状態にあります。そのバランスが崩れると肌見た目にも影響してきます。たとえば、中年男性のテカりは加齢により肌の水分が少なくなっているのに皮脂がそれほど減少せず、皮脂だけ目立っている状態です。そのためテカリ対策には余分な皮脂を取り除くだけでなく、水分を補う必要があり、保湿ケアが欠かせません。

水分が少ないから  
テカリ肌に



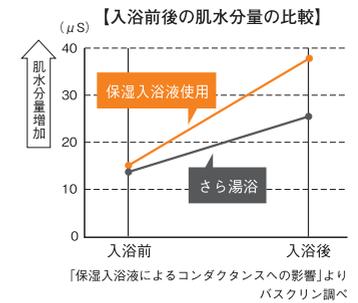
**皮脂**  
皮膚を覆って体内の水分の蒸発を防ぎ、角層の水分を一定に保っています。

**NMF**  
天然保湿因子と呼ばれる、水となじみやすい性質を持つ物質(アミノ酸など)で、細胞内で水分を保っています。

**セラミド**  
細胞間で水をしっかりとつかまえ、細胞同士をつないで外的刺激の進入を防ぎます。

## お風呂で肌しっとり

浴室は湿度が高く、入浴で発汗することにより、肌が内側・外側の両方から水分に満たされるので、入浴中は肌水分量が上がりやすくなります。さらに、保湿成分を配合した入浴剤は角層をやわらかくし、肌をなめらかにする働きがあり、湯あがりの乾燥を防ぎます。



①つや肌キープ

# 肌にいい 入浴と洗顔の テクニック。

入浴と洗顔で肌に負担をかけてしまわないよう、  
男性もぜひ基本テクニックを知っておきましょう。



## 入浴しながら肌を元気にするコツ

適切な入浴はそれ自体が肌ケアになります。ぬるめのお湯につかる  
ことと、体をあたためてから体を洗うのがポイントです。

### 1. 手足から「かけ湯」する

心臓に遠い手足のほうから「かけ湯」をして、身体  
を湯温になじませながら汚れを軽く落とします。

### 2. ややぬるめのお湯にゆったりつかる

38～40℃のお湯に20～30分ゆったりつかり、  
毛穴を十分に開かせます。すると皮脂の分泌がさ  
かになり、皮膚表面の雑菌や汚れが落としやす  
くなります。また、血行が良くなることで新陳代謝  
が活発化し、細胞の再生が促されます。肌荒れに  
有効な薬用入浴剤を使うとさらに効果的。

### 3. やさしく体を洗う

よく泡立てた石鹸やボディ  
ソープでやさしく洗います。  
ゴシゴシすると角層を削  
り、乾燥しやすくなります。  
洗顔とシャンプーもここで  
一緒にすませます。



### 4. もう一度お湯につかる

お好みでもう一度浴槽につかってリラックス。

## やさしい洗顔で1日中ツヤツヤ肌に

洗顔は朝晩2回が基本です。皮脂が気になるからと1日に何度も顔を  
洗うと、逆に肌荒れや乾燥の原因になることもあるので要注意です。

### 1. 顔をよくぬらす

洗顔と同時にシェービングをするなら、ここで。  
「洗顔→シェービング→洗顔」のダブル洗顔は  
洗いすぎになるおそれがあります。

### 2. 洗顔料をよく泡立てる

よく泡立てて、手のひら全体になじませます。  
たっぷりした泡は手と肌のこすれを防ぎます。

### 3. クルクル洗う

ゴシゴシ洗うと肌に負担  
がかかりやすいので、指  
先で円を描くようにクル  
クルとやさしく洗います。



### 4. 「中央線」を洗う

顔の中央線（おでこ～鼻～あご）は汚れが残り  
やすいうえに、毛穴が多く、にきびがしやすい  
場所なので、ていねいに洗います。

### 5. すすぐ

たっぷりのぬるま湯で十分に  
洗い流します（10回程度が  
目安）。フェイスラインは、右  
手で左側、左手で右側をなで  
るようにすすぎます。



### 6. 押さえるように水気をとる

清潔なタオルを使って、こすらず軽くおさえる  
ように水気を取ります。

## アフターバスは トラブル予防のカギ

入浴後の角層は水分を含み、しっとりしていますが、時間が経つと水分  
は蒸散し、カサついてきます。肌にまだ湿り気のあるうちにローション  
や乳液で保湿ケアをするとその予防ができ、入浴後のしっとり感を  
長く保つことができます。

入浴後の  
ケアが効果的



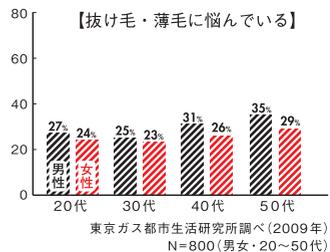
②頭皮・毛髪ケア

# 入浴中の頭皮・毛根ケアで髪いきいき。

多くの男性が悩んでいる抜け毛や薄毛には入浴での血行改善と頭皮ケアが大切です。

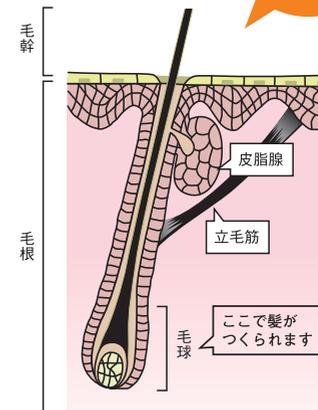
## 抜け毛・薄毛の悩みは20代から

抜け毛・薄毛は男性ホルモンと関わりが深いといわれていますが、女性にも起こります。最近では女性用の抜け毛予防シャンプーが注目を浴びていますが、調査結果を見ても、男女ともに悩んでいる様子が見えます。



## 元気な髪をつくるには頭皮づくりが大切

髪の成長に大切なのは、毛根の先のふくらんだ部分の「毛球」で、ここがいわば髪の製造工場です。頭皮の血流を良くすると、毛球の中の毛母細胞に多くの栄養や酸素が届けられ、髪をつくるための細胞分裂が活発になります。そこで、全身の血流が良くなる入浴時に頭皮のマッサージをすると、血流が促進され、髪の健康を保つのに役立ちます。



健康な髪は、元気な毛球から！

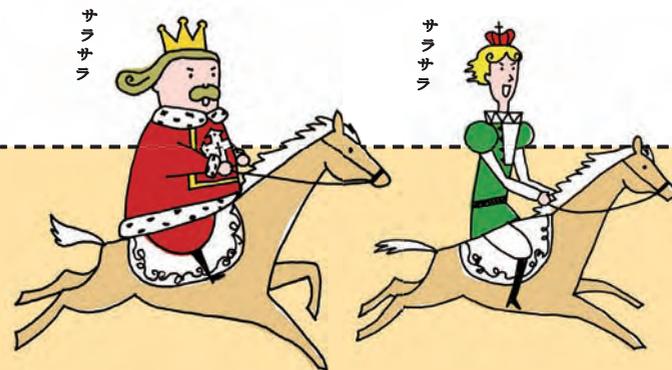
## 頭皮は汚れやすいからしっかり洗おう

頭皮は皮脂腺や汗腺が多く、とくに汚れやすい部分です。皮脂は頭皮の潤いを保つ役割をしていますが、細菌によって変質すると炎症を起こし、かゆみの原因となります。また表皮が刺激を受けると、細胞の生まれ変わりが速くなり、角層の構造が乱れて乾燥しやすくなったり、フケが多くなったりします。こうしたことを防ぐためにはシャンプーで頭皮全体をよく洗うことが大切です。シャンプーブラシは、髪の間に入りやすく、マッサージにもなって便利に使えます。



②頭皮・毛髪ケア

# 王道のシャンプー法を マスターして誇れる髪に。



髪が短い男性もシャンプーでしっかり頭皮を洗い、古い角質細胞や余分な皮脂を落とすことが大切です。

## 毎日の小さな努力で大切な髪を守る

王道のシャンプー法をマスターすれば今の髪の状態が良くなるのはもちろん、将来の抜け毛や薄毛の予防にもつながります。「まだ大丈夫」と思う人もぜひ今日から始めましょう。

### 1. 髪のもつれをとく

髪は濡れるともつれやすくなります。髪がもつれたままシャンプーをすると、傷みやすいだけでなく、ダメージの原因にもなるため、入浴前に軽くブラッシングしておきましょう。

### 2. 髪と地肌を十分にぬらす

シャンプーの泡立ちを良くするために、髪と地肌を十分にぬらし、予めお湯洗います。髪をやさしく洗い、地肌を清潔にするための重要なポイントです。

### 3. 泡立てる

シャンプーを手のひらに取って、泡立てます。シャンプーの泡は、汚れを落とすだけでなく、髪同士の摩擦を防ぐ役目も果たします。



### 4. マッサージするように地肌を洗う

地肌の何カ所かにシャンプーの泡をつけ、頭皮全体の血行促進を意識して、指の腹で地肌全体をマッサージします。髪の汚れはシャンプーの泡が行き渡るだけで十分に落ちます。

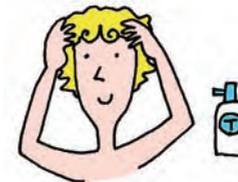
### 5. すすぎは念入りに

シャンプーが地肌に残らないように、耳の後ろから襟足、耳の上の生え際なども念入りにすすぎます。



### 6. リンスまたはトリートメントを忘れずに

適量を手に取り毛先から髪全体になじませ、その後十分にすすぎます。トリートメントなら、髪になじませた後、少し時間をおいてからすすぎます。



### 7. やさしくタオルドライ

髪同士をこすり合わせると髪の表面が傷むので、タオルでやさしく水気をとります。

③体臭予防

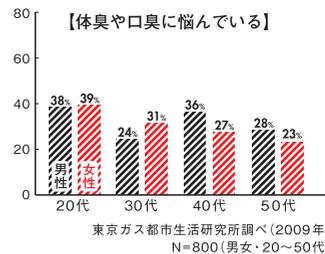
# 体臭の悩みはお風呂で洗い流そう。



男性ならではの汗の臭いや加齢臭もシャワーや入浴で効果的に予防できます。

## 体臭が気になる 20代と40代

体臭に悩む人が多いのは、男性では20代と40代。青春世代の20代では「汗臭さ」が、中年世代の40代では「加齢臭」が気になるのでしょうか。男女ともに悩む項目の1つですが、男性の方がより体臭を気にしているようです。

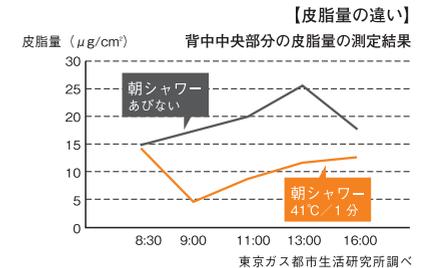


## 体臭の原因は 皮脂・汗・垢

体臭は一般に「皮脂」「汗」「古くなった角質細胞(垢)」が皮膚常在菌によって分解されることで発生します。体臭の中でも「加齢臭」は、皮脂が原因といわれています。加齢にともなって皮脂に含まれるようになる「9-ヘキサデセン酸」という脂肪酸が、皮膚常在菌または空気により酸化分解することで臭いが発生するといわれています。身体の皮脂量の分布は、顔と頭以外では、胸と背中に多いことがわかっています。

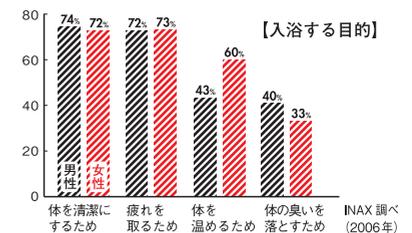
## 体臭を防ぐ朝の60秒シャワー

体臭を防ぐには、皮脂量をコントロールすることが大切です。そこでおすすめしたいのが朝のシャワー。朝1分でもシャワーを浴びると皮脂量が大きく低下し、その効果は16時台まで続きます。



体質改善する入浴にも目を向けよう。

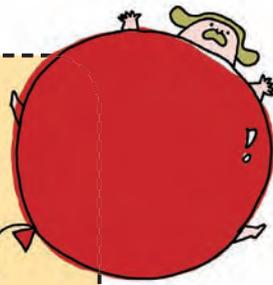
アンケートでは、「体臭を落とすため入浴する」という男性が約4割。女性よりも男性のほうが浴槽入浴にも体臭抑制効果を期待しているようです。朝のシャワーで洗い流すだけでなく、浴槽につかることで身体をあたため血流が良くなり、体臭の原因(皮脂の過剰、古い角質細胞など)の改善が期待できます。



④代謝改善

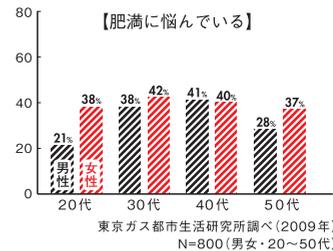
# 基礎代謝量 アップで メタボ対策。

年齢とともに低下する基礎代謝量は、浴槽入浴で改善できます。いつまでも健康で元気に過ごすためにも、毎日のバスタイムを活用しましょう。



## 30代から**体重が気になる**のはワケがある

10代のダイエットも珍しくない女性とは違い、男性では30代で体重を気にする人がぐっと増えます。医学的にも30代以降は基礎代謝量の低下により、20代と同じように食べていると脂肪がつきやすくなることが判明しています。そして40代では内臓に脂肪がつきやすくなり、メタボリックシンドロームの危険が高まります。



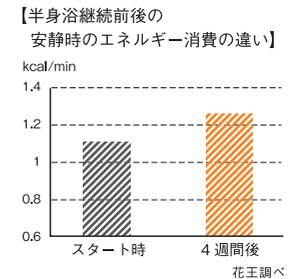
## 基礎代謝量は**変わる・変えられる**

基礎代謝量とは、安静中も生命維持のために行われる活動(呼吸など)に必要なエネルギー量のこと。この量が少ない人はエネルギー節約型で、エネルギーが余って太りやすいのです。基礎代謝量は遺伝も大きく関わっていますが、筋肉量や血流量などでも基礎代謝量は上下します。男性は女性よりも筋肉量が多いので、加齢による筋肉量の減少幅も大きく、それが基礎代謝量の急激な低下につながります。30代以上の男性は生活習慣を見直し、基礎代謝量の低下を抑えることが、メタボリックシンドロームの予防につながります。

### 週3日の半身浴で

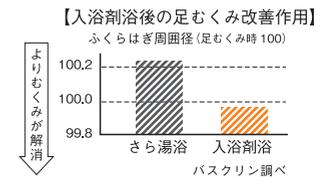
## エネルギーを消費しやすい身体に

血行促進、発汗などに効果がある半身浴は基礎代謝量のアップにも大きな効果があることが近年の研究で明らかになってきました。週3回30分の半身浴を1ヶ月間行ったところ、基礎代謝量が1日あたり200kcal(軽いジョギング20分相当)も増えたというデータもあります。半身浴の習慣化で基礎代謝量があがる理由は、血管を拡張する細胞が活発化するためと考えられています。



太って見える「むくみ」の悩みには入浴剤がおすすめ。

「むくみ」の原因の1つが血行不良です。そこで「むくみ」に悩む人におすすめしたいのが硫酸マグネシウム含有炭酸ガス入浴剤。毛細血管拡張作用があるとされる炭酸ガスの効果と、硫酸マグネシウムなどの温泉ミネラル成分の保温や血流促進の効果によって「むくみ」の改善が期待できます。



## 大人のための浴育

今回ご紹介した「健美浴」はどれも自宅で手軽に実践できる入浴法です。もっと元気になりたい男性も、もっと美しくなりたい女性もぜひ毎日の生活に取り入れ、健康的に身体の中から美しい大人になりましょう。

「風呂文化研究会」は入浴に関連する企業が集まり、毎日の入浴をより楽しく、より豊かにする提案を行っています。その活動の一環が、生涯の健康に役立つ入浴法とその効果を学ぶ「浴育」です。親子入浴を豊かにするコミュニケーション提案『浴育のすすめ』(2008年3月発刊)、親子で入浴を学べる絵本『浴育のすすめ vol.2「おふろにはいろう!」』(2009年3月発刊)は大きな反響をいただいています。

そして今回は「大人のための浴育」として、健康と美容に効果的な「健美浴」を提案いたしました。健康的で魅力的な大人のライフスタイルづくりにお役立てください。



〈風呂文化研究会〉  
代表:東京ガス株式会社  
会員:株式会社 アイシーエル  
株式会社 INAX  
内野株式会社  
花王株式会社  
TOTO 株式会社  
株式会社 ノーリツ  
株式会社 バスクリン

風呂文化研究会サイト  
[www.toshiken.com/furobunka/](http://www.toshiken.com/furobunka/)

### 【参考資料】

『図解入門 よくわかる生理学の基本としくみ』 當瀬規嗣著/秀和システム  
『疲労の医学』 上畑鉄之丞著/日本評論社  
『ニオイをあげば病気がわかる』 外崎肇一著/講談社 + α 新書  
『生体リズムと健康』 若村智子著/丸善  
『からだと温度の事典』 彼末一之監修/朝倉書店  
『しあわせバスタイムレシピ』 早川美穂・興沼真紀著/ガスエネルギー新聞  
『半身浴による生理変化』 山崎律子 他/日本温泉気候物理医学会雑誌 70巻3号 2007年5月

### 【参考サイト】

厚生労働省疲労研究班ホームページ  
<http://www.fuksi-kagk-u.ac.jp/guide/efforts/research/kuratsune/index.html>  
花王ビューティケアナビ <http://www.kao.com/jp/beautycarenavi/>  
花王ヘルスケアナビ <http://www.kao.com/jp/healthcarenavi/>  
バスクリン はびばす <http://www.bathclin.co.jp/happybath/>  
東京ガス都市生活研究所 レポート <http://www.toshiken.com/report/>