

肌力を上げる



自分自身の体と心、お肌を、自分で守ることが必要な時代になりました。パンデミックは終息が見えず、様々な災害、政治的民族的な衝突、環境問題とそれを取り巻く思惑など、今起こっている多くのことには陰陽のように複数の側面があることは、皆さんも気づいていらっしゃることでしょう。複数の側面とは、例えば病気のことでではなく、そこに医療、経済、社会、政治、国際関係、利害関係が複雑に絡み合う状態です。

こういう状況で何よりも大切なことは、まず自分を守ること。そして大切な人たちを守ることです。何が自分のためになるか、自分の体質や肌質に合うか、何を選び、何を避けるべきか。それらを自分で観察し判断していく事が今後一層必要になります。もっともらしい情報が次の瞬間には非難されるような世の中です。

その中で自分を守るためには、自分の中にしっかりとした核（コア）を持ち、情報を冷静に取捨選択していく俯瞰（ふかん）力が必要です。その気持ちの持ち方は、結果的に私たちの心身の免疫力を上げ、芯から肌を健やかにしていきます。

こういう時こそ自分を大切に、お肌を大切に。より自分の良さを引き出せる大きなチャンスです。



メリハリのある除菌習慣を

パンデミックを経験し、今後どうなるうとも、徹底した衛生管理が常識になります。マスク、手洗いとうがい、身の回り全ての除菌、睡眠と栄養など生活習慣を整えることでの免疫力向上です。玄関で靴を脱ぎ、よく入浴する日本の習慣はかなりの予防になっているでしょう。現状では、アルコール除菌が大切になります。マスクをして消毒をすることは、予防というだけでなく、今や人に対してのメンタルなエチケットです。

プライベートでは肌 に体 に優しい除菌を

ですが一方で、アルコールは実際に肌を痛めることを知っておきましょう。高濃度エタノールはタンパク質を壊します。肌はタンパク質でできていますから、繰り返し使うことで、肌のバリア機能が壊れます。そうなると肌が荒れるだけでなく、壊れたバリア機能からウイルスが侵入しやすくなります。中長期的な悪循環です。(※化粧品に極微量含まれている植物性エタノールには、その心配はありません。取れん性や保湿作用など正の働きがあります。良い原料ほど配合加減でその影響が変わります。)アルコール除菌に反対するものではありません。上述したとおり、その除菌力は証明されており、また除菌は実質的なものだけでなく精神的社会的エチケットです。

一方で、私たちには、プライベートな部分で除菌方法の選択が残されています。マスクの内側、髪や肌、寝具、スマホやパソコン、家の中のある家具、ペット、そして大切な赤ちゃんや家族。ある程度のプライベートなシチュエーションでは、除菌力が証明された、肌と心身に優しい除菌剤を使う事が、中長期的に負担が少なく、心身の免疫力そして肌力に大きく良い影響をしていきます。

eau clair(オー・クレール)は、水(還元性イオン水)100%の殺菌・抗菌・抗ウイルススプレー水です。アルコールや次亜鉛塩素酸などの溶剤や化学剤は一切不使用。優しくお使いいただけます。防臭・防カビ・防サビ効果*2もあります。

