

## 正しいナイトケアの重要性: ストレスホルモン分泌抑制効果

### ●ナイトケアと睡眠の密接な関係

睡眠は、私たちの肌が再生・修復される重要な時間です。しかし、夜のスキンケアが間違っていると、睡眠中にストレスホルモン(コルチゾール)が分泌され、皮膚バリアを損なう可能性があります。本報告書では、どのようなナイトケアが睡眠中にストレスホルモンを引き起こし、どのように改善すべきかについて解説します。

#### 1. ストレスホルモン(コルチゾール)の役割

ストレスホルモンであるコルチゾールは、本来体の防御反応として機能しますが、過剰な分泌が続くと肌に悪影響を及ぼします。例えば:

- ターンオーバーが正常に進まなくなり、バリア機能のある皮膚バリアが形成されない
- 皮膚のバリア機能が低下し、外部からの刺激に対する防御力が弱まり、肌が炎症を起こしやすくなり、ニキビや赤みの発生する
- 真皮でのコラーゲン分解酵素の活性が高まり、コラーゲンの分解が進み、真皮構造の劣化が進み、早期老化に繋がる

#### 2. コルチゾールを引き起こすナイトケアの例

以下のようなナイトケア製品や習慣がコルチゾールの分泌を誘発する可能性があります:

- **刺激性のあるスキンケア製品:** 合成界面活性剤、アルコール、強い香料が含まれる製品は、肌を刺激しストレスを与える。
- **過剰なピーリングやスクラブ:** バリア機能のある皮膚バリアを損傷し、水分蒸散や外部刺激を受けやすくさせる。
- **クレンジング時の過剰な摩擦:** 強い摩擦はバリア機能のある皮膚バリアを壊し、乾燥や炎症を誘発する。
- **睡眠前の複雑なケアルーチン:** 長時間のスキンケアはリラックス効果を損ねストレスを招き、ストレスホルモンであるコルチゾールが増える。

#### 3. 正しいナイトケアの提案

ストレスホルモンを抑え、肌を健やかに美しく保つためには、次のようなポイントを心掛けます:

- **シンプルなスキンケア:** リノール酸含有の合成界面活性剤不使用のエマルジョン化粧品によるシンプルな夜間スキンケアを実践することで、睡眠中に最大限の修復と再生効果を引き出します。その結果、肌が健やかになるだけでなく、心身のストレスも軽減されます。これは科学的事実です。今のスキンケア製品は見た目の美しい肌、化粧肌にすることに焦点を置いているため、使用しないのがベストです。しかし、クレンジング、保湿、美容成分を使用する場合は、使用量を最小限に抑える。
- **低刺激製品の選択:** 無香料、無着色、アルコールフリー、バリア機能のある皮膚バリアを壊さない、例えば、リノール酸含有の合成界面活性剤不使用のエマルジョン化粧品を選ぶ。
- **摩擦を最小限に:** 洗顔やクレンジング時には、皮膚バリアを壊さないように、優しく触れるだけで十分。

## The Importance of Proper Night Care: Stress Hormone Suppression Effects

**The Close Relationship Between Nightcare and Sleep:** Sleep is a crucial time for our skin to regenerate and repair itself. However, if your nighttime skincare routine is incorrect, stress hormones (cortisol) can be released during sleep, potentially damaging the skin barrier. This report explains what kind of nighttime skincare can trigger stress hormones during sleep and how to improve it.

- 1. The Role of Cortisol:** Cortisol, the stress hormone, functions as a defense mechanism in the body, but its prolonged excessive secretion can negatively impact the skin. For example:
  - The skin's turnover process becomes irregular, preventing the formation of a functional skin barrier.
  - The skin's barrier function weakens, reducing its defense against external stimuli, making it prone to inflammation, acne, and redness.
  - "The activation of collagen-degrading enzymes in the dermis increases, leading to the breakdown of collagen, deterioration of the dermal structure, and ultimately, premature aging.
- 2. Examples of Night Care that Induce Cortisol:** The following nighttime skincare products and habits can trigger cortisol secretion:
  - **Irritating skincare products:** Products containing synthetic surfactants, alcohol, or strong fragrances can irritate the skin and cause stress.
  - **Excessive peeling or scrubbing:** These practices can damage the skin barrier, leading to moisture loss and increased sensitivity to external stimuli.
  - **Excessive friction during cleansing:** Strong friction can break down the skin barrier, causing dryness and inflammation.
  - **Complicated pre-sleep routines:** Long skincare routines can disrupt relaxation, leading to increased stress and higher cortisol levels.
- 3. Recommendations for Proper Night Care:** To reduce stress hormones and maintain healthy, beautiful skin, follow these points:
  - **Simple Skincare:** Implement a simple nighttime skincare routine using emulsion cosmetics that do not contain synthetic surfactants with linoleic acid. This allows for maximum repair and regeneration during sleep. As a result, it not only keeps your skin healthy but also reduces mental and physical stress. This is a scientific fact. Modern skincare products often focus on creating cosmetically enhanced skin. Therefore, it is best to avoid using such products. However, if you do use cleansing, moisturizing, or beauty ingredients, keep the usage to a minimum.
  - **Choosing Gentle Products:** Opt for fragrance-free, color-free, alcohol-free products that do not disrupt the skin barrier. For example, choose emulsion cosmetics that do not contain synthetic surfactants with linoleic acid.
  - **Minimize Friction:** When washing or cleansing your face, it is sufficient to touch your skin gently to avoid damaging the skin barrier.

**References:** Information created in collaboration with an AI assistant