

見落としがちな3つのポイント！

後半

体温

睡眠

排泄

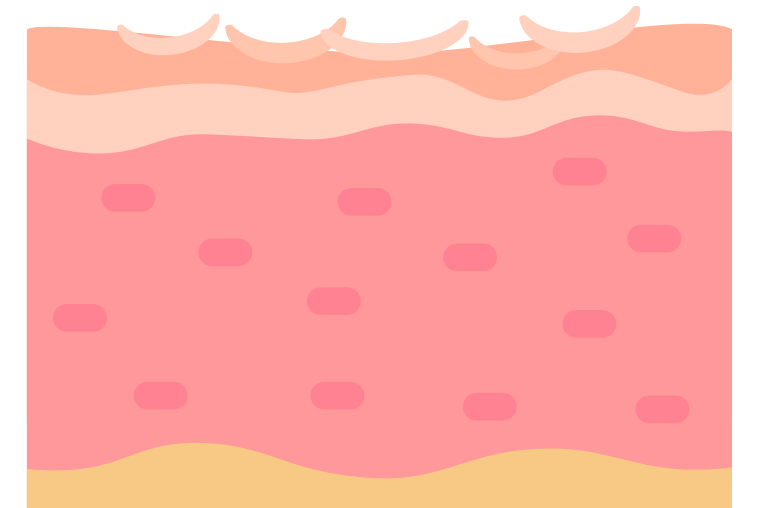


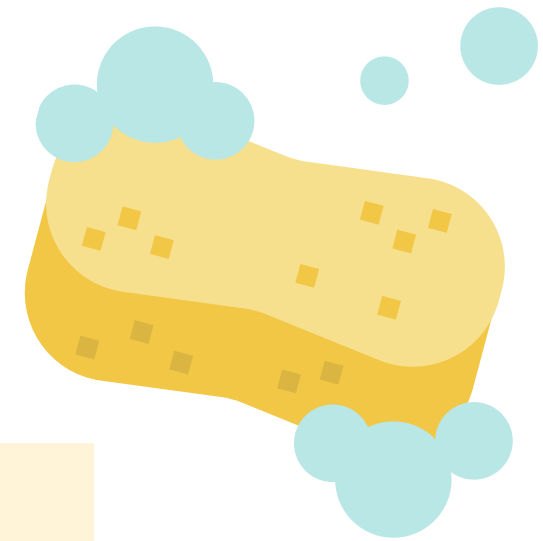
排泄



肌の機能：体温調節・外部刺激から守る

排泄機能（汗や皮脂、吹き出物など）

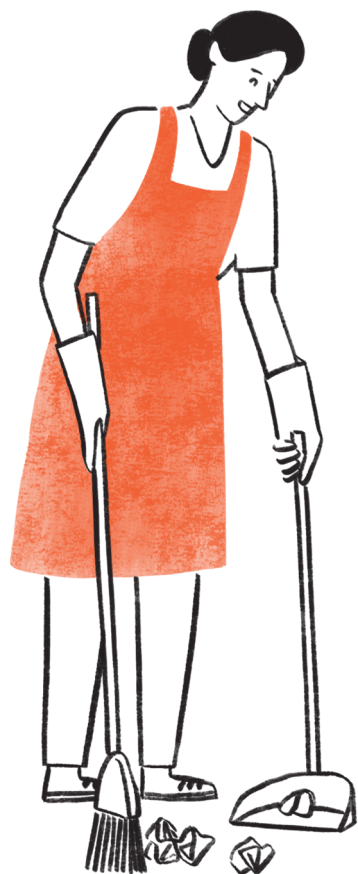


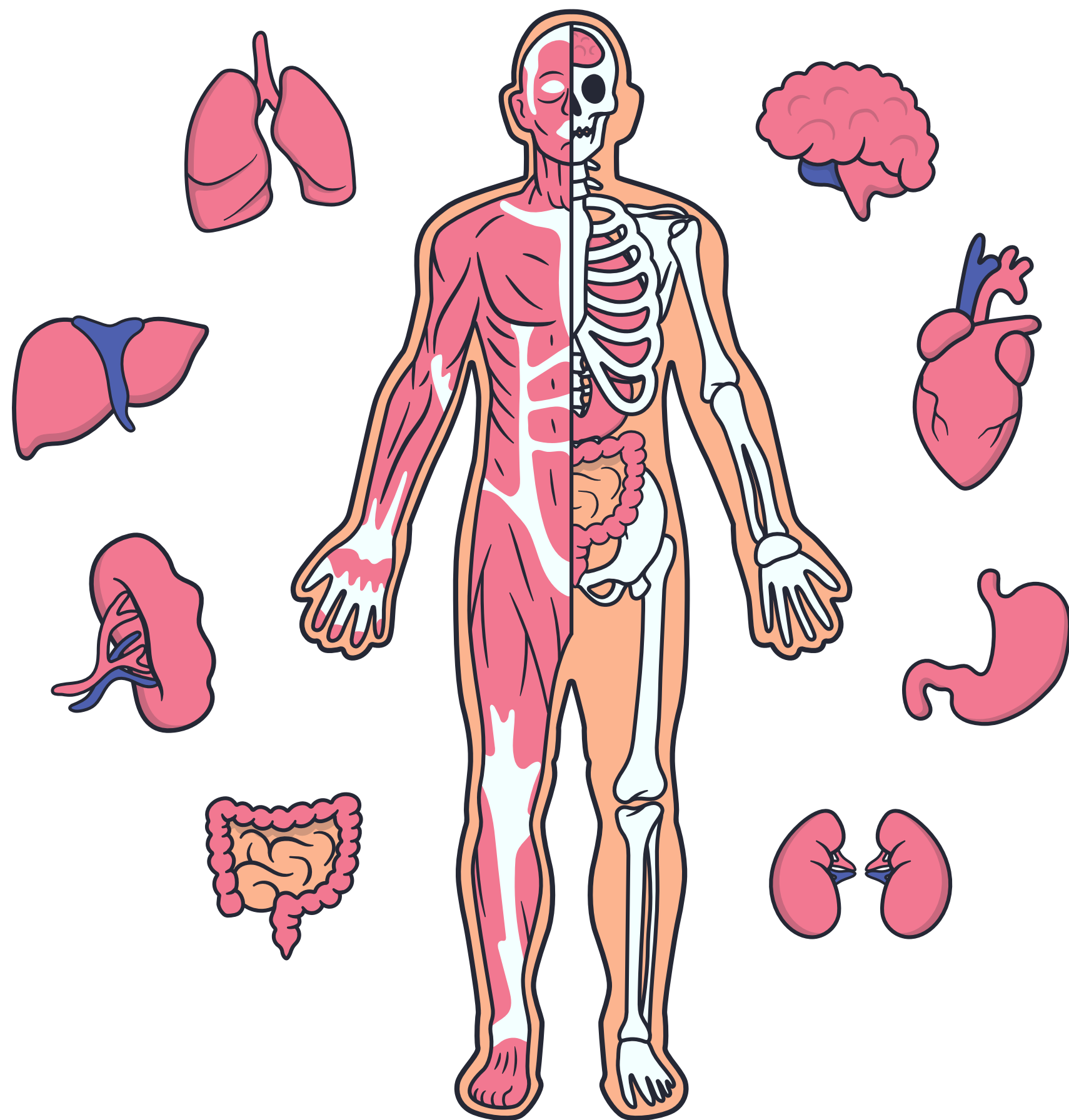


「排泄」「デトックス」「浄化」は、

不要になったものを体外へ排泄する

カラダのクリーニングです！





約60兆個もの細胞から構成されている

私たちのカラダは、役目を果たすと

代謝産物（老廃物・毒素）が出る。

毎日約7,000億個もの寿命を迎えた細胞が

体外へと排泄されます。

体内で作られるもの＝乳酸や尿酸

古くなった細胞の一部など。

体外から取り入れられるもの＝食事に含まれる

添加物や、空気中に含まれる粉塵や浮遊物など。



健康な体の仕組みは一方通行です。

消化→吸収→代謝→排泄

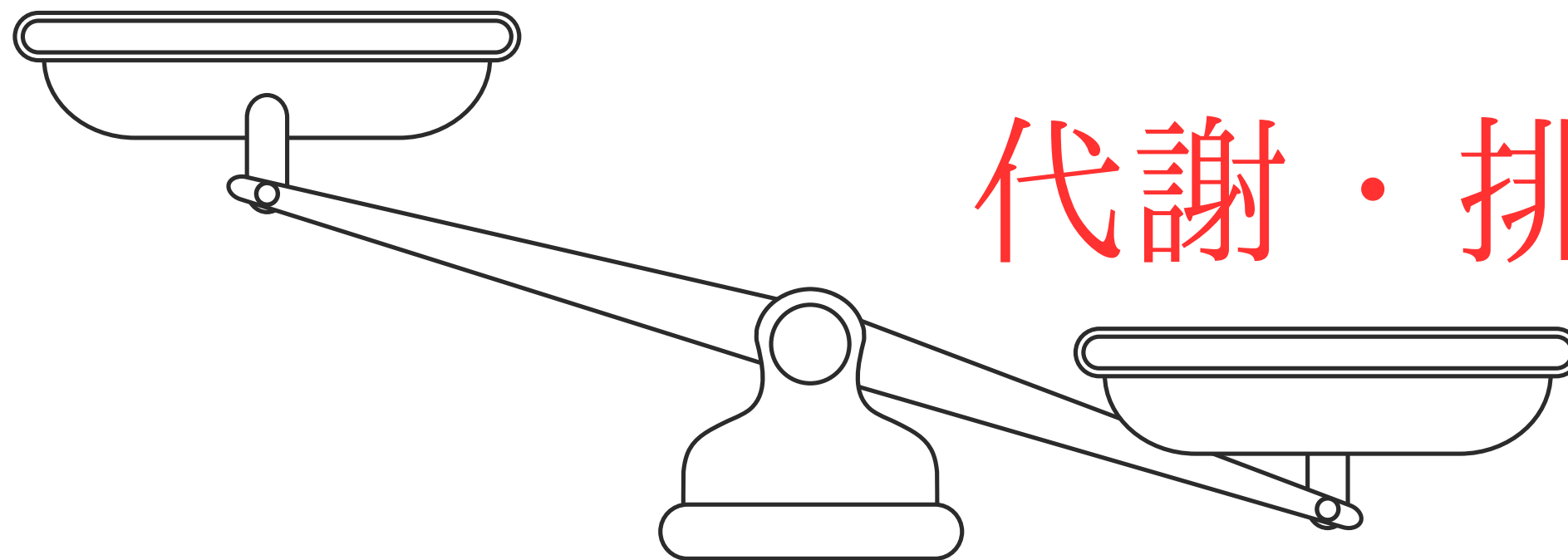


消化・吸収

消化吸収が終わったら
エネルギー代謝を行い
代謝物を排泄する



代謝・排泄



頭皮・毛髪

1%

爪

1%

便

75%

汗

3%

尿

20%

体から毒素を排出する割合

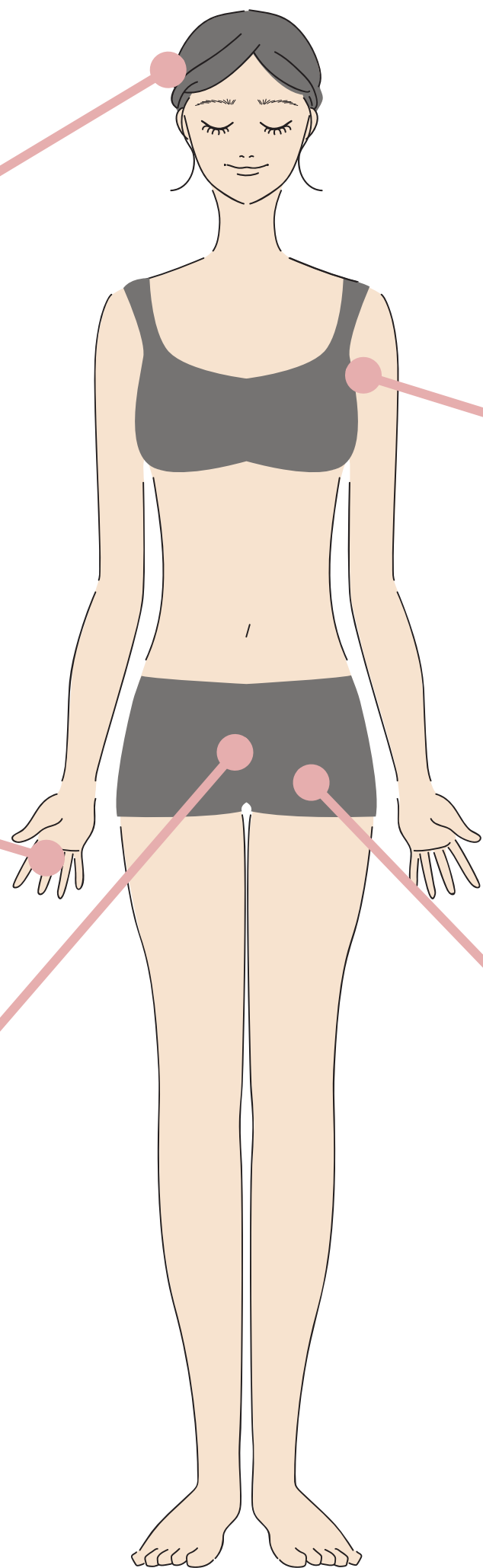
便75%、尿20%、汗3%

爪1%、髪1%

代謝によってできた老廃物や毒素などは
主に便と尿になります。

水に溶けない物質は、肝臓から腸の中に
送られ便として排泄されます。

水に溶ける物質は、腎臓でろ過されたのちに
膀胱に送られ尿として排泄されます。



便

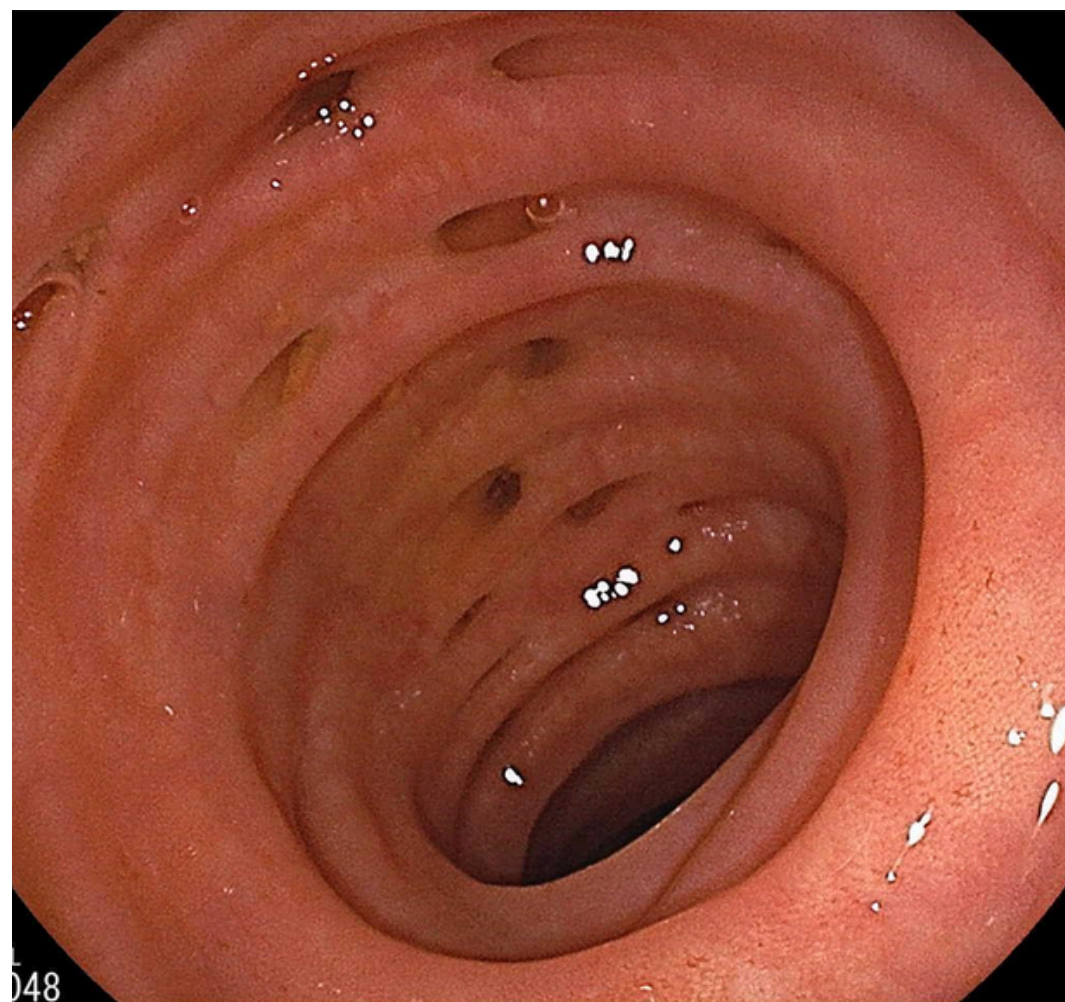
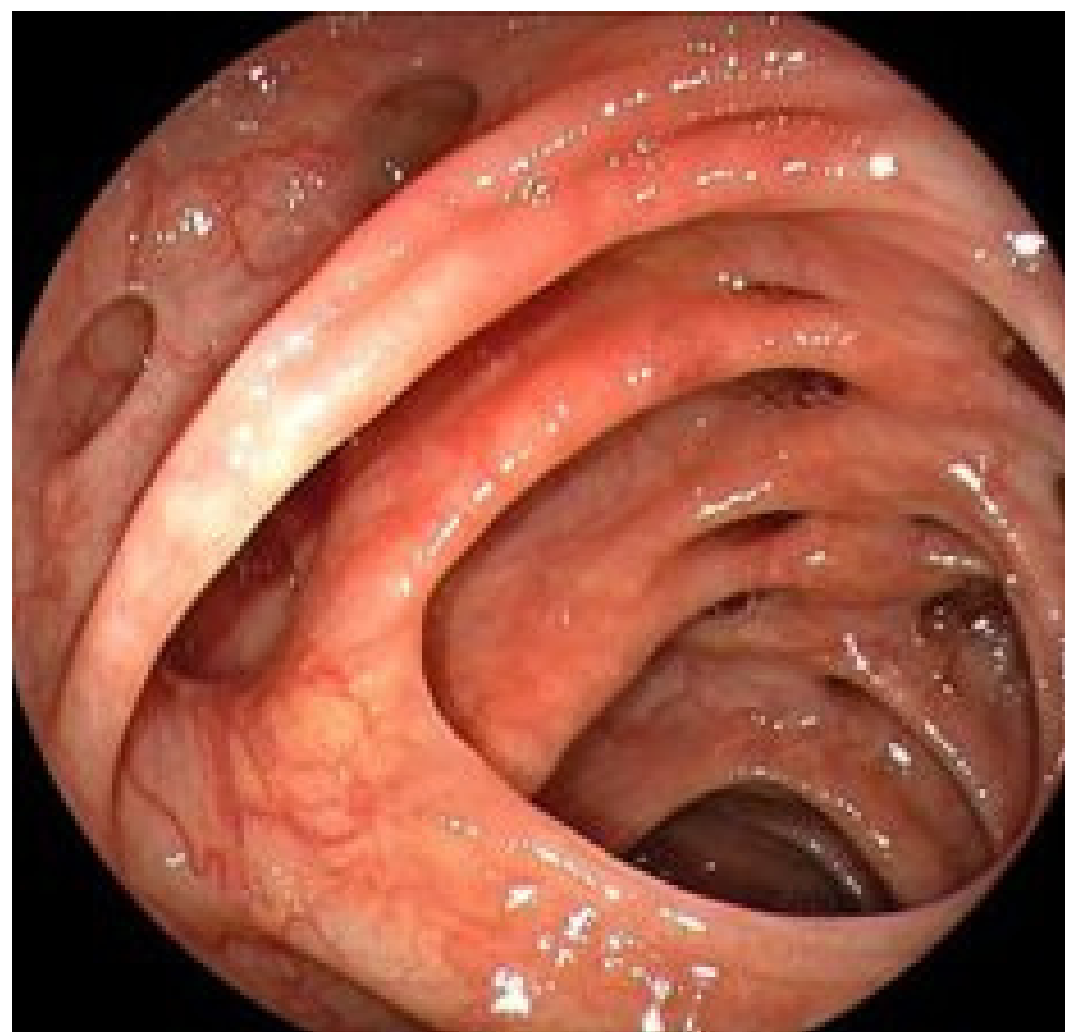
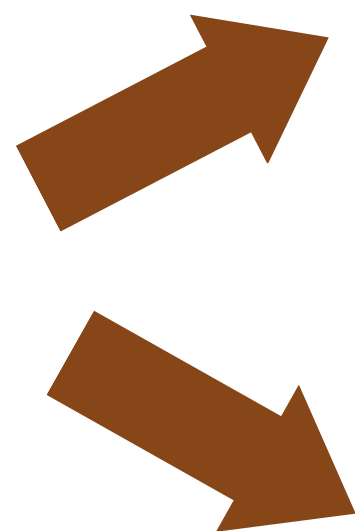
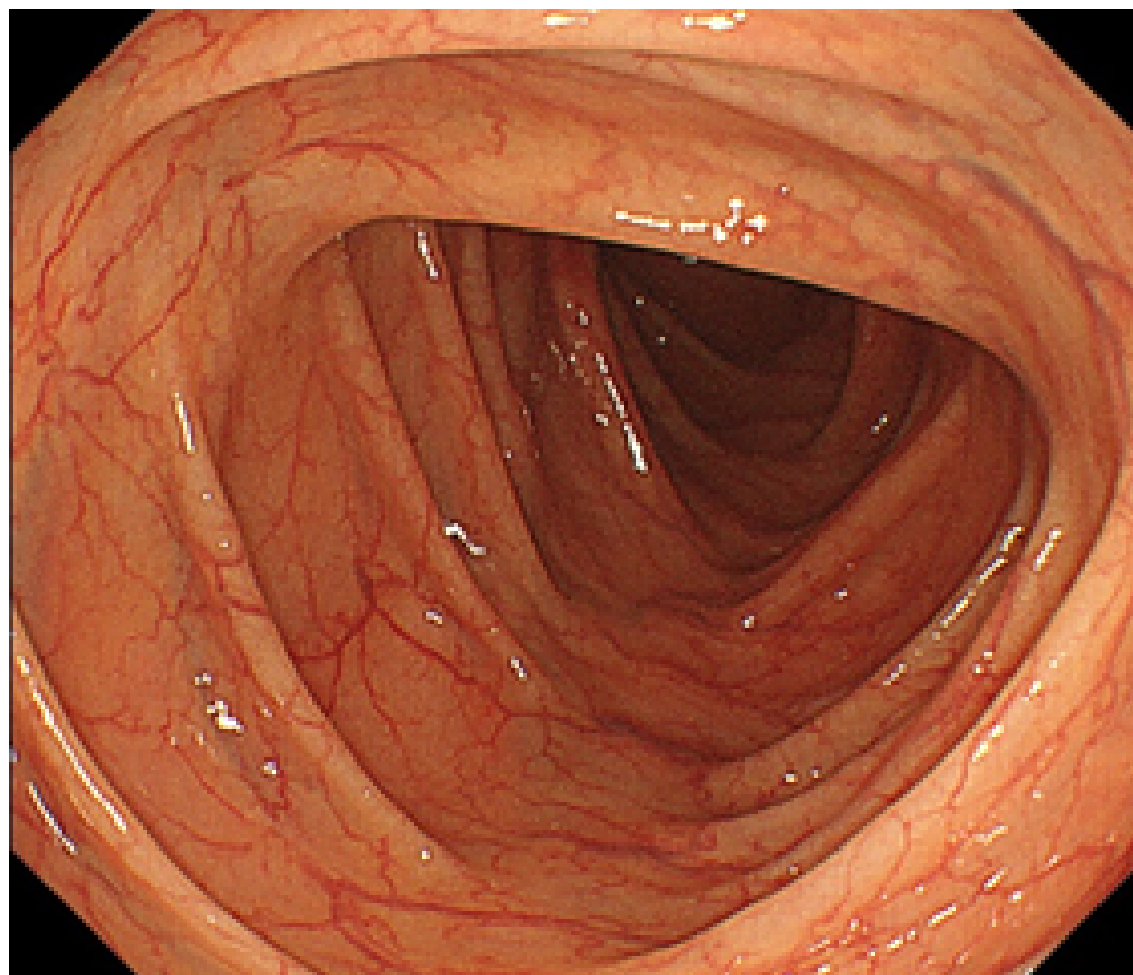
75%を占める排泄物！

便を見るとお肌トラブルの原因

体の中が丸わかり！

便

綺麗な腸



便秘で発生したガスの
影響によって出来た
【憩室（けいしつ）】
と言うゴミが溜まりやすい
ポケットがある状態。

上の画像に加えて腸が
浮腫んでいる状態。
余分な水分溜め込み腸の
動きが鈍くなったり、栄養の
吸収や排泄が上手く
できていません。

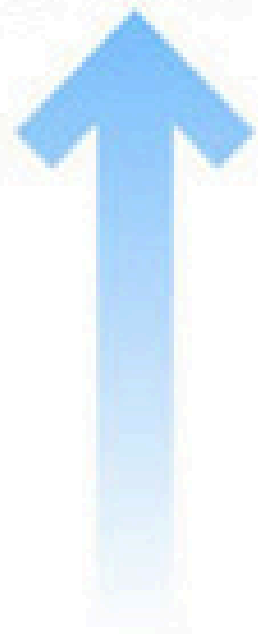
あなたの腸はどれでしょうか？



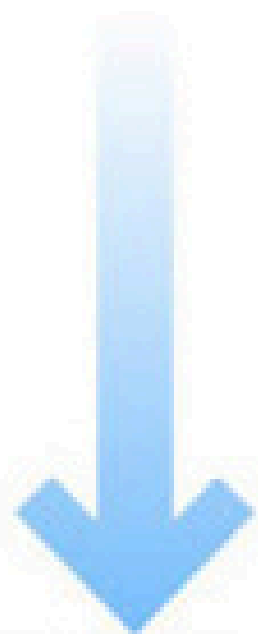
※写真拡散禁止

便

非常に遅い
(約100時間)

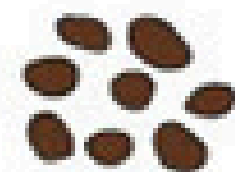


消化管の
通過時間



非常に早い
(約10時間)

1 コロコロ便



硬くてコロコロの
兔糞状の便

2 硬い便



ソーセージ状であるが
硬い便

3 やや硬い便



表面にひび割れのある
ソーセージ状の便

4 普通便



表面がなめらかで
柔らかいソーセージ状、
あるいは蛇のような
とぐろを巻く便

5 やや
軟らかい便



はっきりとしたしわのある
柔らかい半分固形の便

6 泥状便



境界がほぐれて、
ふにやふにやの不定形の
小片便、泥状の便

7 水様便



水様で、固形物を
含まない液体状の便

便秘による硬い便で
肛門を傷つけてしまう

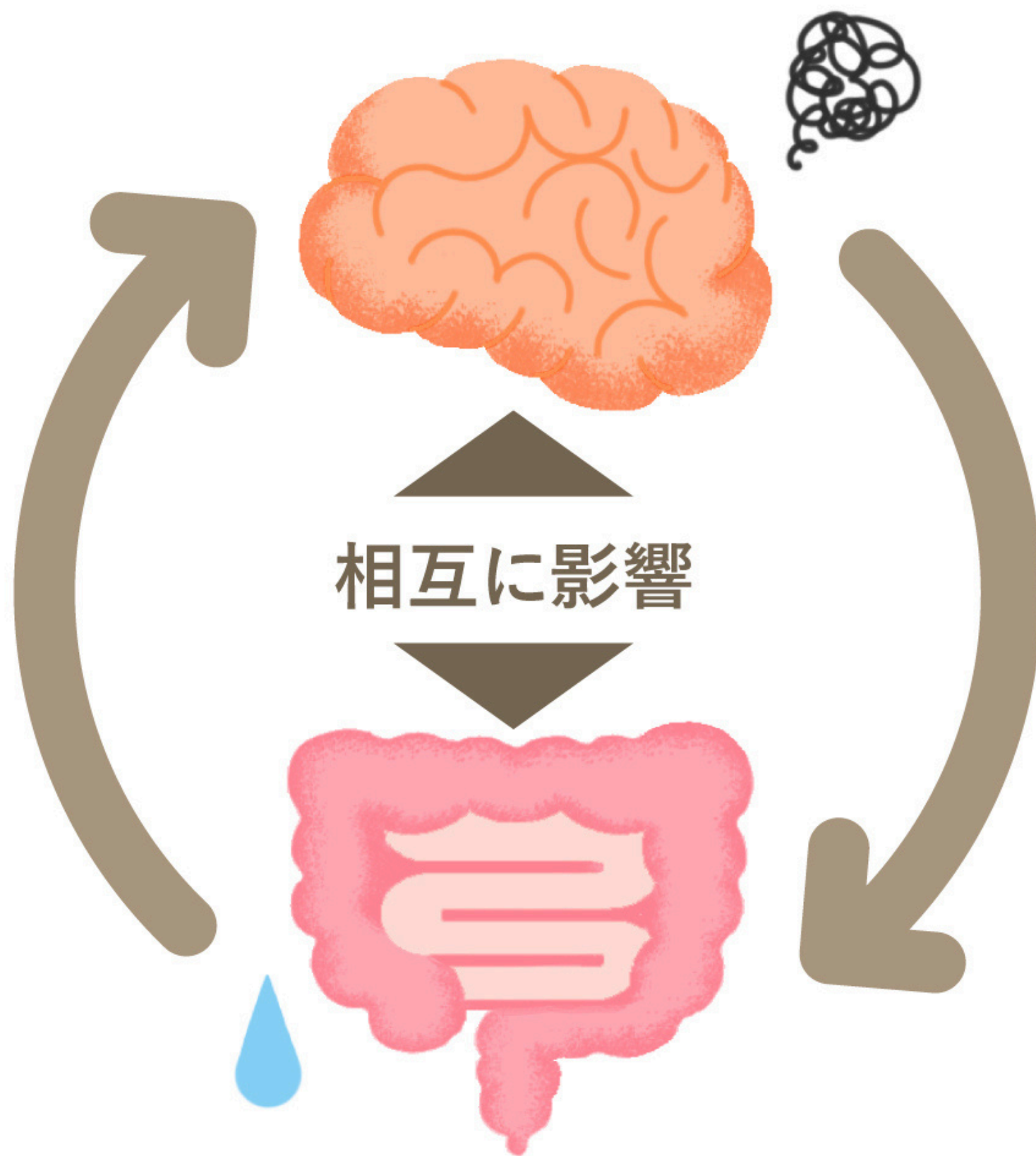
便秘でも下痢でもない便に
整えることが重要！

下痢便は肛門を刺激して
細菌感染を起こすことがある

便

脳腸相関

腸の動きが悪くなると
脳が不安を感じる



脳がストレスを感じると
腸の動きが悪くなる

【 腸の働き 】

消化 / 吸収

解毒 / 免疫

浄血 / 排泄

ビタミンの合成

ホルモ ン分泌

- ・ドーパミン

- ・ノルアドレナリン

- ・セロトニン

酵素をつくる

便秘薬についての余談

長期間の使用は、腸の動きが低下し慢性的な便秘に悩まされる例が多くあります。

緊急時に正しく使用し

日頃のお食事や生活習慣の見直しを優先的に行ってみてください。

薬品

浣腸



刺激性便秘薬



非刺激性便秘薬



健康食品

食品

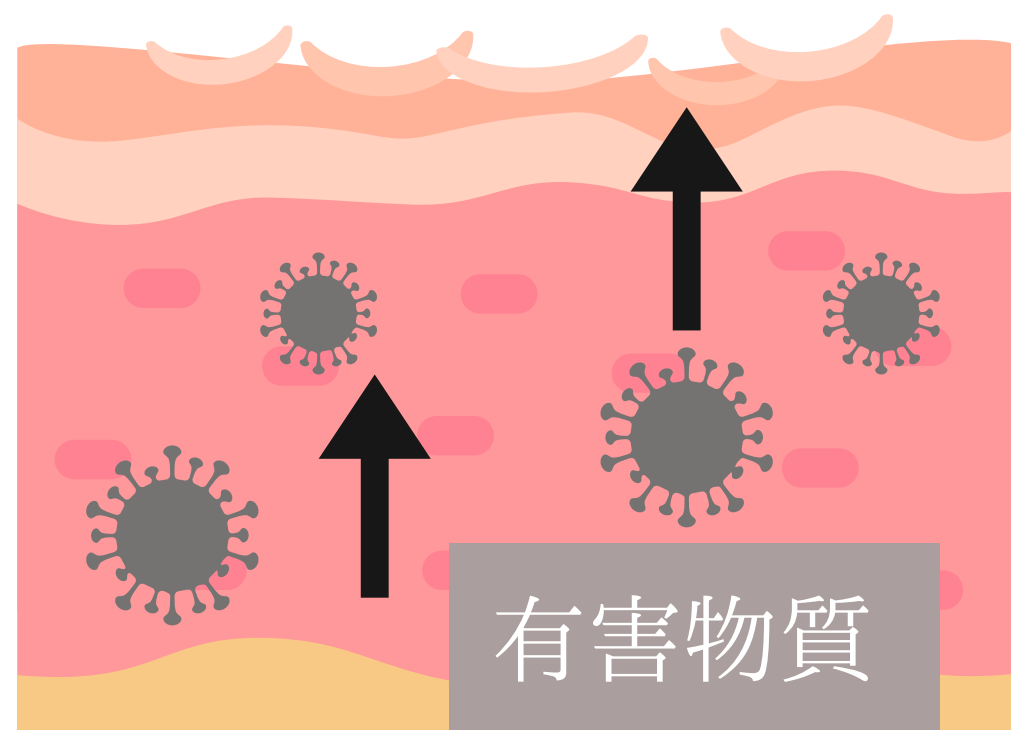
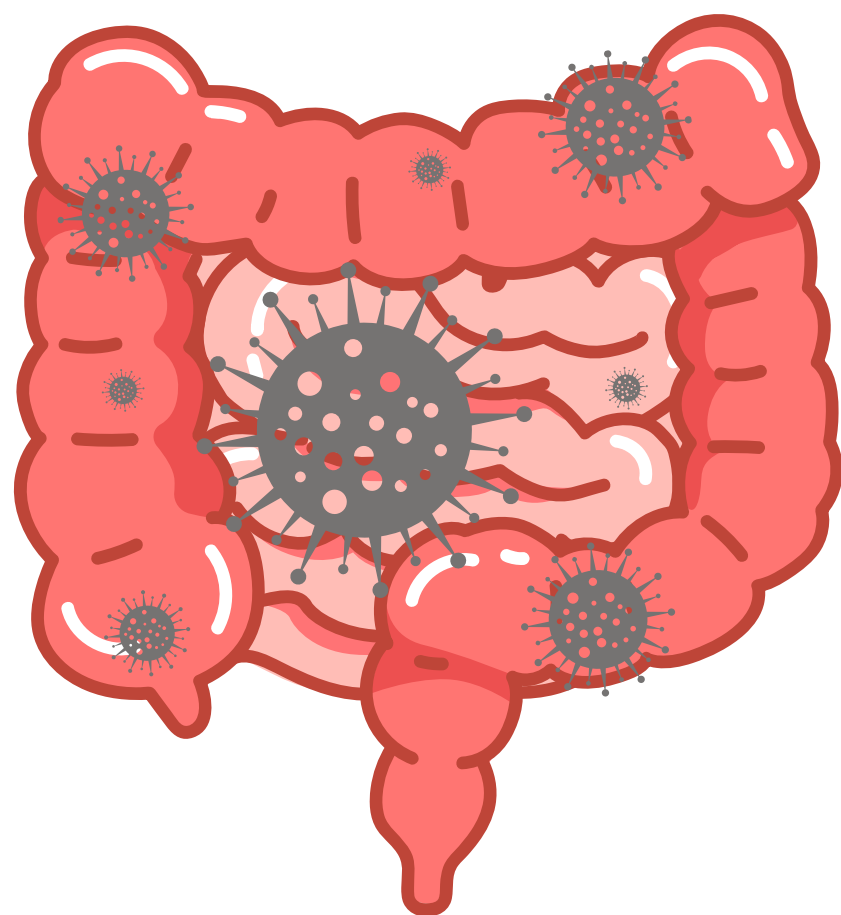
激しい

効果・副作用

優しい

便

善玉菌：悪玉菌：日和見菌
2：1：7



悪玉菌が優勢な
腸内環境



有害物質が
血中へ



有害物質が
皮膚細胞に移動



肌トラブルを
引き起こす

便

排便をスムーズにする＝腸内環境の改善

食事の改善



発酵食品＋食物繊維



腸を外部から刺激する



腸揉みや腹筋での刺激



自律神経を整える



睡眠・食事・お手洗いの
時間をルーティーン化する



尿

20%を占める排泄物！

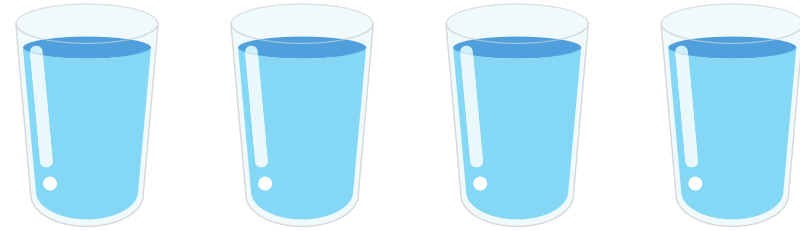
「飲んだ水分は約3時間で尿になる」

不要な水分を溜め込むと

「艶消し」「たるみ」が表面化

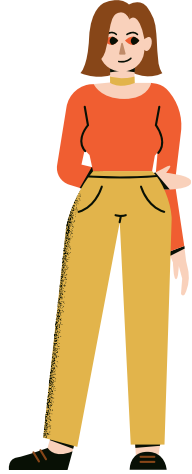
尿

成人

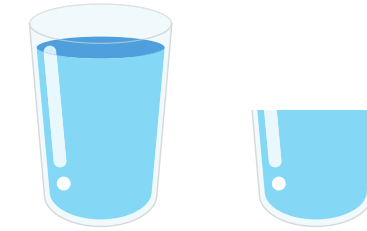


1回の排泄尿量は約200～400mL

1日の総量は約1,000～2,000mL



高齢



高齢者は頻尿傾向が高くなり

1回の排泄尿量は約100～150mL



尿から排泄 される老廃物

尿の約95%は水で、5%が老廃物

- 尿素（タンパク質の残りかす） ●塩分
- クレアチン（筋肉中で使われたタンパク質の老廃物）
- 尿酸（細胞内のプリン体を分解すると出来る老廃物）
- アンモニア（細菌が尿素を分解すると出る老廃物）など

排尿回数

尿



OK

1日約7～8回

透明な水

or

濁った水

NG



1日5回以下

肌

- ・透明感がある
- ・ハリがある

体

- ・スッキリしている
- ・疲れにくい
- ・溜め込まない

肌

- ・くすみが目立つ
- ・タルミが目立つ

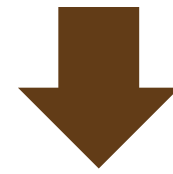
体

- ・浮腫みやすい
- ・疲れが取れない
- ・溜め込みやすい

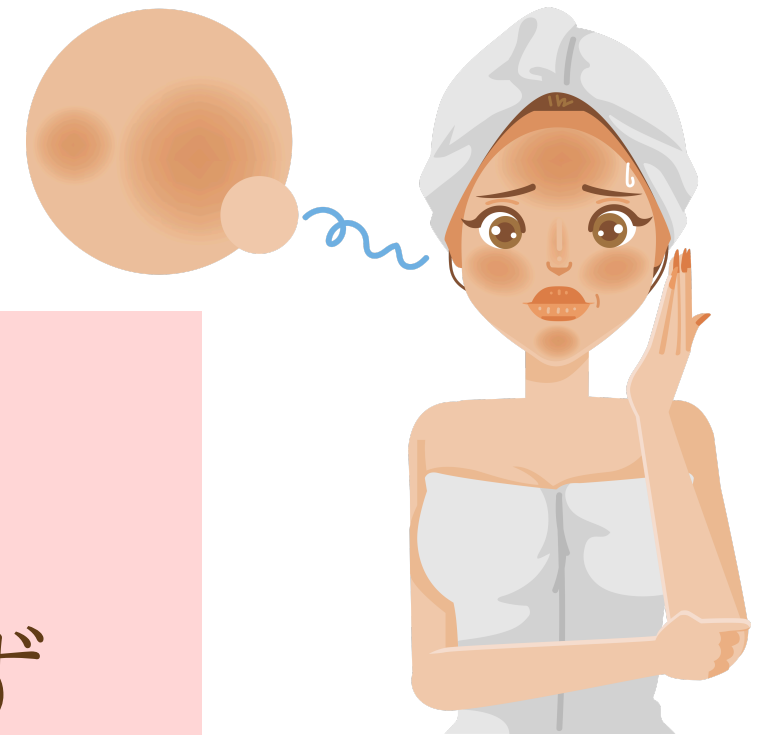
尿

排便は1日1回まとめて75%の老廃物を排泄

排尿は1日7～8回に分けて20%の老廃物を排泄



尿の色が濃い黄色や臭いがキツイ場合
老廃物を排泄する頻度、量が足りておらず
便同様に、有害物質が肌へ悪影響を及ぼす



OK



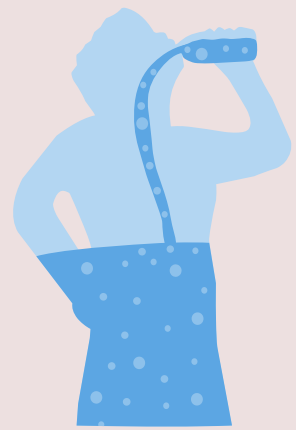
NG



尿

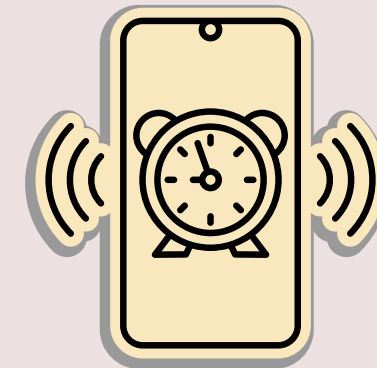
排尿回数、量の増加＝水分の出入の習慣化

水分を摂取する習慣



- 1日1.5～2Lの水分摂取目標
- 活発に活動する朝～夕方の方に摂取
- 水、もしくは利尿作用の高いお茶

尿を出す習慣



- 2時間毎に尿意が無くてもお手洗いへ
- 体を温めて巡り良く保つ

汗

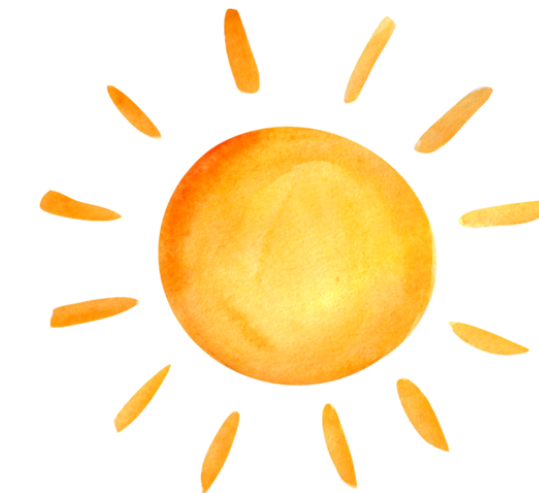
3%の排泄機能

汗をかかない人は乾燥肌に陥りやすい！

正しく向き合いたい排泄器官

汗

汗の重要な役割＝体温調節



気温の上昇や運動、発熱などで体温が高くなった時、発汗が起こります。

汗が皮膚の上で蒸発する時に熱が奪われ（気化熱）、体温を下げて常に36度5分前後の平熱に保つ働き。

保湿

汗は尿酸などの天然保湿因子が含む。

生体防御

皮膚表面の細菌などのバランスを整える。

抗原失活

アレルギーの原因となるダニなどの抗原が持つ、タンパク分解酵素を抑える。

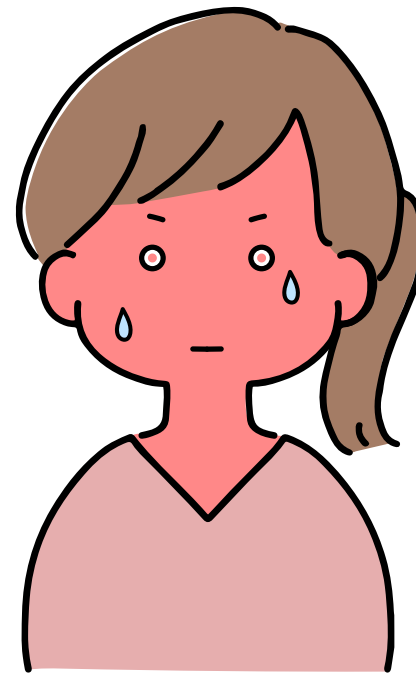


汗

汗を排泄できない場合の肌トラブル①

体温調節

体重70kgの方が体温を1度下げるには100mLの汗をかくことが必要



暑いのに
汗がかけない



体内に
熱がこもる



皮膚温上昇



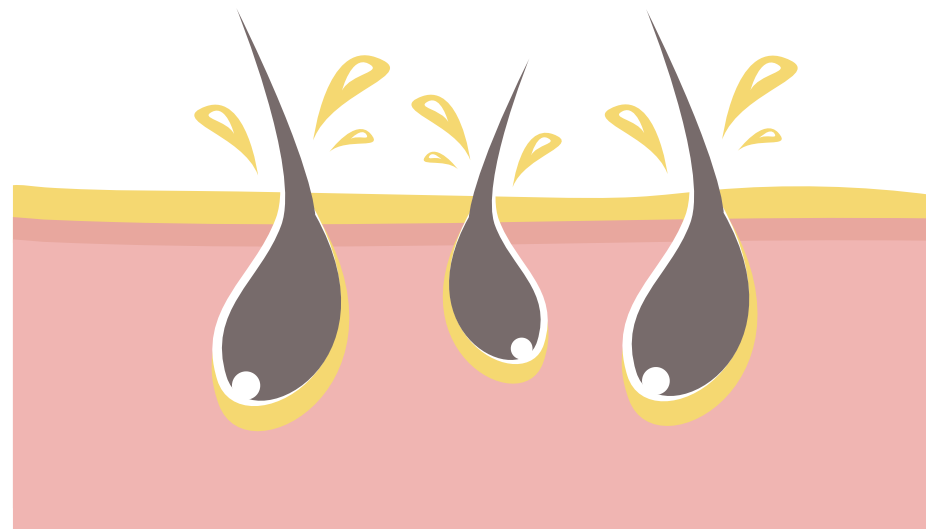
乾燥肌
or
敏感肌

汗

汗を排泄できない場合の肌トラブル②

毛穴開き 原因

体温が上昇することで毛穴が開き、汗や蒸気によりお肌を柔らかく保つ



毛穴の開閉が
行われない



皮膚が硬く
出口が封鎖



皮脂汚れが
詰まる



毛穴の開きが
慢性化する

汗

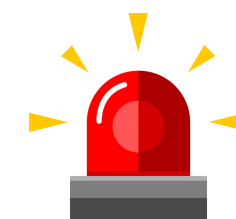
発汗できるようになる＝汗腺刺激



入浴方法



- 37～40度程の無理なく20分以上浸かれる温度で体の芯から温める。
- 時間がない日は洗面器で足湯だけでも行う。



汗の注意事項

汗を放置すると

●汗疹●ニキビ

●雑菌の繁殖

小まめにふき取り

清潔な状態を心掛ける。

排泄アップ



BIOFAS

乳酸菌22種類配合し
腸内環境を活性化！

- ・ スムーズな排便
- ・ 脳腸相関の有効化

内側から排泄を促す



青汁PLUS+

食物繊維豊富で美肌を
保つビタミン豊富

- ・ 抗糖化作用
- ・ 利尿作用

内側から排泄を促す



クリアアップトナー

- ・ 角質を柔らかく保つ
 - ・ 皮脂コントロール
- ターンオーバーを整え
トラブル回避

外側から排泄を促す



薬用スキンクリア

医薬部外品炭酸パック
塗布部分を疑似的な
酸欠状態を作り、
ターンオーバー正常化

外側から排泄を促す