全　方　位

無瑕美肌

養護小百科

從皮膚基礎知識、疑難雜症剖析
到凍齡保養一本搞定！

豐田雅彥・著
安珀・譯

想知道 美肌保養 最新資訊的人，

為了 手部粗糙或痤瘡 深感苦惱的人，

在意 斑點、皺紋、肌膚鬆弛 的人，

止不住 肌膚發癢 的人，

異位性皮膚炎 一直沒有好轉的人，

珍愛的人正飽受 皮膚病 折磨的人，

本書會將正確的、

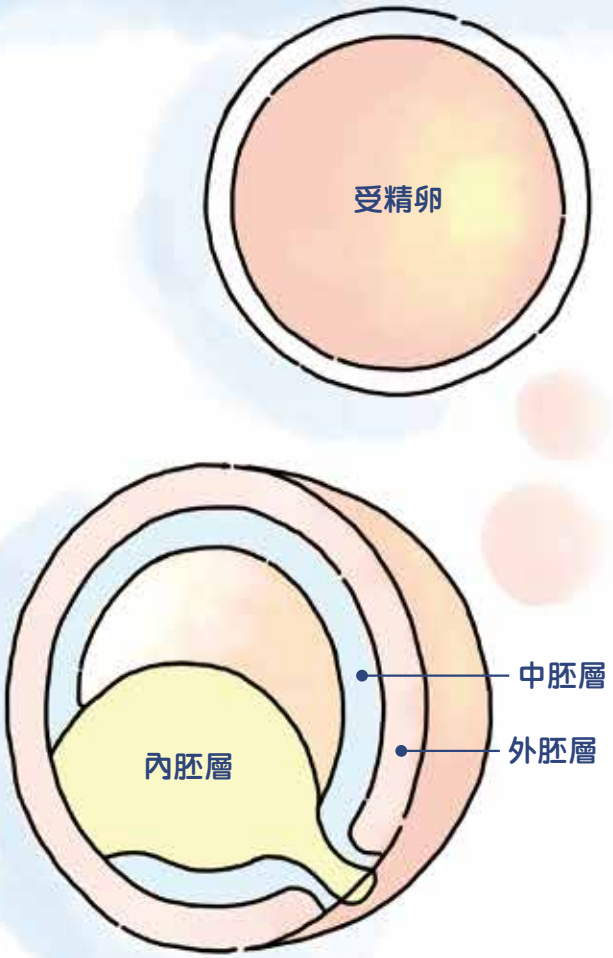
最新的資訊傳遞給上述的這些人。

本書的目標在於，

「水潤Q彈又飽滿，
沒有皮膚問題的
健康好肌膚。」



皮膚是第零號的腦



「皮膚是人體當中會最先接收到「好柔軟」、「好痛」、「好冷」等等外界的訊息的器官。

皮膚裡有著許許多多的※受體，包括有觸覺、壓覺、痛覺、熱覺、冷覺等。而我們也漸漸了解到，除此之外，皮膚裡面還存在著味道、氣味、聲音和亮度等受體。

據說，皮膚還有著足以與腦部匹敵的受體。我們可以藉由輕柔地碰觸皮膚，給與舒服的刺激，使其釋放出催產素、血清素等等的幸福荷爾蒙，而這些也都是經過科學證實的。皮膚擁有許多的可能性。

此外，藉由查閱生物進化的歷史，我們也得知到，皮膚在腦部發育之前早就已經形成了。也因為這樣的原因，皮膚才會被稱為「第零號的腦」。

作為人類生命起源的受精卵，在經過反覆的細胞分裂之後，會逐漸形成內胚層、中胚層以及外胚層等三個部分。而這三者當中的外胚層，主要會發育成表皮（皮膚表面）和腦神經組織。換言之，皮膚和腦部其實都是從同一個地方發育而成的器官。正因為這個原因，所以產生了「皮腦同根」這樣的說法。皮膚和腦真是有著密不可分的關係。

會最先感受到「感覺」



※受體
一種蛋白質，功能是接收從細胞之外傳送過來的，各種荷爾蒙和神經傳達物質等的訊號。多數存在於細胞膜上。

皮膚是心靈的鏡子



經由科學證實，親子之間肌膚與肌膚相互接觸的「肌膚之親（skinship）」，可以促進孩童的腦部發育，培育心靈的發展。而心靈、頭腦和皮膚息息相關，保養皮膚也與照護頭腦和心靈有著密不可分的關係。這就是所謂的「重視皮膚即重視心靈。」

肌膚不緊緻或沒有光澤、肌膚乾燥粗糙、蕁麻疹或異位性皮膚炎治不好……要是連接受了專科醫生適當的治療也沒有效果，皮膚的狀態一直很難好轉的話，主要原因往往都是出在心理問題。皮膚是心靈的鏡子。

精神方面一旦產生了壓力，交感神經就會積極地運作，進而導致皮膚的血液循環變差。這麼一來的結果就是肌膚的新陳代謝低落，進而讓皮膚變得不緊緻、沒有光澤且粗糙。

此外，心理或身體一旦承受壓力，皮膚表面的壞菌就會增加，皮膚具備的屏障（肌膚的保護）功能變得低落。

相反的，壓力一旦消失之後，副交感神經則會占上風，皮膚的血液循環會變好，新陳代謝也變得活躍。而免疫力也獲得提高之後，屏障的功能便能正常地運作。

為了讓皮膚保持在良好的狀態，犒賞自己、珍惜自己也非常的重要。

心理健康由皮膚開始做起



前言

在此，要為各位介紹由我所著作的《全方位無瑕美肌養護小百科》。雖然日文書名《新しい皮膚の教科書》有「教科書」三個字，但這絕對不是一本晦澀難懂的醫學專門書。

此刻，購買了這本書的你，是什麼樣的人呢？

是「偶爾想了解和皮膚相關的知識」，或是「正為了皮膚的問題苦惱不已」，還是「對美容的話題非常感興趣」的人呢？不論理由是什麼，你與這本書的相遇，也代表了你與我的相遇。我在此保證，拿起這本書翻閱的所有人一定都會覺得「能遇見這本書真是太好了」。

皮膚是人體最大的器官。以成人的狀況來說，皮膚的總面積達到約一點六平方公尺，大概相當於一張榻榻米的大小。皮膚所包覆的範圍遍及身體的表面，保護著身體的內臟器官。不僅如此，我們的身上還分布著指甲和毛髮之類的「皮膚附屬器官」。而且皮膚還會分泌汗液和皮脂，一邊調節體溫，一邊反覆進行新陳代謝，總是全力以赴地運作著。

此外，形成皮膚的所有細胞，為了使皮膚保持健康，會一邊互相合作，一邊不斷維持皮膚表面菌種等的平衡。從我們誕生在這個世界上開始，一直到現下的此時此刻，皮膚都不斷地一直在運作，連一秒的空檔都沒有停止過。

當那樣的平衡瓦解時，就會產生皮膚病或肌膚問題。

透過本書，我自始至終所想要傳達的就是「皮膚深奧的魅力」。

各位聽過「皮膚是內臟的鏡子」這句話嗎？它的意思是，皮膚與內臟有著密切的關係，皮膚的機能取決於內臟機能或平衡的好壞。此外，還有「皮膚是心靈的鏡子」這樣一句話，心理的疲累會造成皮膚的問題，相反的，皮膚的異常也會引起心情的變化。

關於皮膚的「保養」，則是分為直接在



皮膚上進行保養工作的「肌膚保養」、先從治療內臟著手的方法「體內保養」，以及讓腦部和心靈獲得平靜的「心理保養」等三個要件。

至於到目前為止還沒有人提及過的「肌膚保養三要件」的重要性，本書也會深入地加以探討。而這些內容都是由我這個皮膚專科醫師親身實踐過，並且將其當做理念持續追求，發自內心所想要傳達給各位的訊息。

在現今這個時代，只要使用網際網路，不論是什麼樣的資訊都可以簡單地搜尋到。雖然這為我們帶來了莫大的好處，讓許多資訊都變得具有價值。但就另一方面來說，有許多錯誤的情報充斥其中也是不容否認的事實。

本書的基本理念則是將和皮膚功能、皮膚病、美容方法相關的「正確資訊」，以淺顯易懂的方式分門別類之後，再如實地傳達給各位讀者。

至於那些還沒有明確科學實證的情報，本書不會牽強地去傳述它的理論。

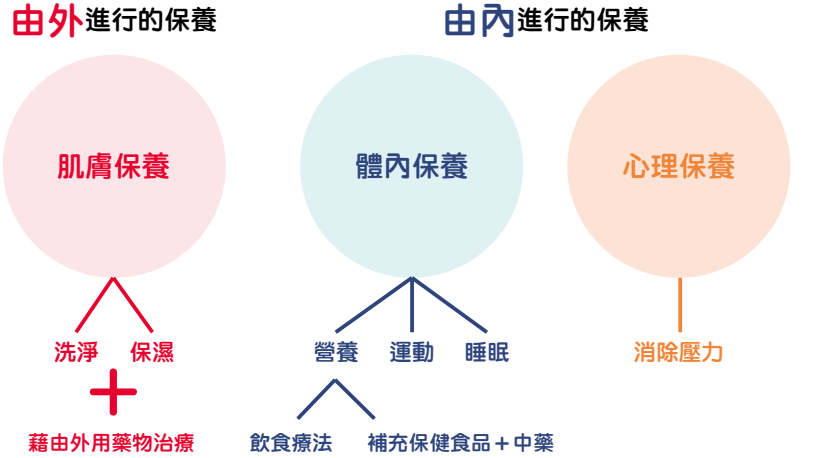
皮膚除了自己會「看到」之外，也可能在他人的面前「被看到」，想藏都藏不起來。因此請試著透過本書的內容，重新認識與「皮膚」相關的正確知識，逐步達成對皮膚的保養，為未來皮膚的健康做好準備。

還請好好地閱讀本書的內容，要是各位能確實閱讀，我就可以「診斷」你的皮膚，為你提供適當的建議。我相信，這本書會成為「跨世代的皮膚教科書＝聖經」，將各位的肌膚導向健康的狀態。

うるおい皮膚專科診所
院長 豐田雅彥

讓肌膚健康的

肌膚保養三要件



如果能做到
三種保養的話

抗氧化
→ P38

抗糖化
→ P40

抗發炎
→ P42

就能擁有不會發癢、沒有問題的健康肌膚

CONTENTS

皮膚是第零號的腦 會最先感受到「感覺」 4
皮膚是心靈的鏡子 心理健康由皮膚開始做起 6
前言 8

1 皮膚的構造和功能

皮膚基礎知識① 一張榻榻米的大小!? 皮膚是人體最大的器官 16
來看看皮膚構造吧 18
表皮的構造② 作為肌膚的屏障重要的是「神經醯胺」 20
表皮的構造③ 表皮的壽命大約六週！再生好幾次，不斷重生 22
真皮的構造④ 血液循環一旦變差，代謝就會下降使肌膚失去光澤！ 24
真皮的構造⑤「好痛！」、「好熱！」皮膚比腦部更快感受到 26
皮下組織的構造⑥ 皮下脂肪保護身體內部避免遭受衝擊 28
附屬器官的構造⑦ 不論是汗液或皮脂，兩者都擔任重要的職務！ 30
附屬器官的構造⑧ 毛髮的功能是「保護身體」，指甲是「健康的晴雨表」 32
COLUMN 1 表達人類感情、感覺的「肌膚詞句」 34

2 肌膚老化和失調的原因

老化的原理① 皮膚的老化有八成是光老化造成的 36
老化的原理② 皮膚老化的原因三兄弟① 生鏽 活性氧造成斑點、皺紋增加 38
老化的原理③ 皮膚老化的原因三兄弟② 燒焦 糖質會造成皺紋和鬆弛 40
老化的原理④ 皮膚老化的原因三兄弟③ 火災「好癢！」是發炎的徵兆 42
失調的原理⑤ 搔癢也可能是皮膚以外的異常所引起 44
失調的原理⑥ 為何壓力會造成肌膚問題呢？ 46
失調的原理⑦ 腸道內產生的腐敗物質會造成肌膚乾燥 48
失調的原理⑧ 雌激素會增加肝斑、引起搔癢!? 50
失調的原理⑨ 口罩生活引起三種肌膚問題 52
COLUMN 2 痤瘡和膿瘡的差別 54

3 人人都能做到的每日肌膚保養

我是什麼膚質？以類型區分膚質檢測 56
清洗的肌膚保養① 只用熱水清洗是美肌的關鍵！洗淨全身的訣竅 60
清洗的肌膚保養② 矽靈洗髮精真的會阻塞毛孔嗎？ 62
有益肌膚的洗髮精&護髮產品 64
清洗的肌膚保養③ 卸妝在一分鐘之內完成吧 66
有益肌膚的卸妝 67
清洗的肌膚保養④ 即使只敷上泡沫，肌膚的汙垢也會脫落下來 68
有益肌膚的洗臉 69
清洗的肌膚保養⑤ 汗液會增加壞菌？流出的汗液快點沖掉吧 70
清洗的肌膚保養⑥ 用肥皂不行？女性私密部位的保養 71
以部位分類！有益肌膚的身體清洗法 72
塗抹的肌膚保養⑦ 神經醯胺持續減少！要由外部補充保濕 74
塗抹的肌膚保養⑧ 面紙可以貼附在肌膚上代表保濕完成 76
塗抹的肌膚保養⑨ 趕在肌膚記住皺紋之前！靠保濕擊退表皮皺紋吧 78
有益肌膚的保濕方法 77
對「表皮皺紋」有效的保濕方法／防止「鬆弛皺紋」的保濕方法 79
塗抹的肌膚保養⑩ 如果以美肌、美白為目標，蠶絲粉最適合！ 80
塗抹的肌膚保養⑪ 氫是去除活性氧的肌膚老化救星 82
塗抹的肌膚保養⑫ 待在家裡也會曬傷！進行全年無休的UV防護 84
有益肌膚的防曬乳塗抹法 86
醫療的肌膚保養⑬ 破壞黑色素，除斑雷射的原理 88
醫療的肌膚保養⑭ 破壞毛囊隆凸區，毛髮就不會再度生長 90
醫療的肌膚保養⑮ 由內側使肌膚變漂亮的「美容注射、點滴」 92
飲食的肌膚保養⑯ 由粒線體開始創造美肌吧 94
飲食的肌膚保養⑰ 利用脂質改變肌膚！建議食用Omega-3脂肪酸 96
飲食的肌膚保養⑱ 增加腸內的多胺，就能調整皮膚菌群！ 98
飲食的肌膚保養⑲ 改善斑點、皺紋、肌膚鬆弛！將膠原蛋白傳送到肌膚吧 100
生活的肌膚保養⑳ 修護肌膚的黃金時段是入睡後的三小時！ 102
生活的肌膚保養㉑ 以每天二十分鐘的健走，痛快淋漓地流汗吧 103
生活的肌膚保養㉒ 嚴重曬傷後的肌膚，冷卻&保濕很重要 104
生活的肌膚保養㉓ 增加三大荷爾蒙，紓緩壓力吧 105
COLUMN 3 推薦的保健食品最強的組合是這個！ 106

皮膚炎、濕疹 由出現症狀的部位來診斷！肌膚問題自我檢測 108
皮膚炎、濕疹 脂漏性皮膚炎 110
皮膚炎、濕疹 異位性皮膚炎 112
皮膚炎、濕疹 汗皰疹、異汗性濕疹 116
皮膚炎、濕疹 手部濕疹（手部粗糙） 118
皮膚炎、濕疹 接觸性皮膚炎 120
感染症 帶狀皰疹 122
感染症 單純皰疹病毒感染症 124
感染症 白癬（白癬菌感染）症 126
腫瘍 日光性角化症 128
腫瘍 惡性黑色素瘤 130
附屬器官疾病 尋常性痤瘡（青春痘） 132
附屬器官疾病 汗疹、多汗症 134
附屬器官疾病 體臭 136
附屬器官疾病 指甲的異常 138
附屬器官疾病 圓禿、AGA、FAGA 140
其他疾病 蕁麻疹 142
其他疾病 乾癬 144
藥物基礎知識① 若要最快治好粗糙的肌膚，建議採用類固醇治療 146
藥物基礎知識② 徹底解析大家的煩惱！類固醇的疑問 148
藥物基礎知識③ 如果想要減少使用類固醇，建議改用中藥 150
藥物基礎知識④ 如果要使用中藥，首先要了解自己的體質類型！ 152
藥物基礎知識⑤ 傷口不消毒的話，可以較快速、漂亮地痊癒 156
後記 158

有關藥品的記載

本書中關於使用處方藥和藥劑的記載乃基於作者的見解。因為終究只是對於疾病的治療方法其中一個案例，所以當你依據個人的判斷用藥時請節制使用。如果希望取得本書中所記載的藥劑處方，也請你一定要到醫院看診，在醫師的診斷下使用。如果因為依據個人的判斷使用藥物，對皮膚疾病造成影響，有這類的情況發生，作者將不承擔任何的責任。請大家注意。

1 皮膚的構造和功能



一張榻榻米的大小!? 皮膚是人體最大的器官

人類皮膚的表面積約為一點六平方公尺，大概相當於一張榻榻米左右的大小，而重量約占體重的百分之十六（如果是以體重五十公斤的人來看，大約會有八公斤）。相對於被稱為內臟的胃和腸，**皮膚則被稱為「外部的器官＝外臟」，是身體最大的器官。**

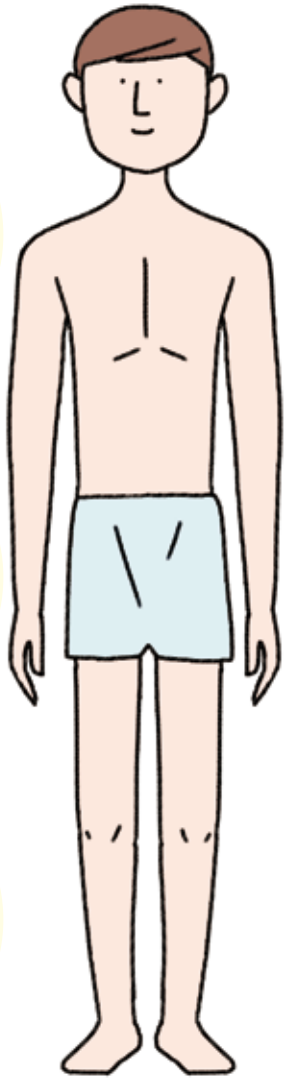
皮膚主要具有保護作用、分泌作用、體溫調節作用、貯蓄作用、排泄作用、知覺作用等六大功能，其中又以保護作用最為重要。皮膚可以保護身體免於紫外線和有害物質等來自外部的刺激，並能**發揮「屏障」的作用，防止體內的水分蒸發，保持身體的濕潤。**

此外，人體皮膚的表面存在有許多的「常在菌」，它們也執行保護身體的重要任務。腸內的常在菌叫做「腸道菌群」，而**我把皮膚的常在菌稱為「皮膚菌群」**。

皮膚菌群包含有好菌、壞菌和日和見菌（中性菌、伺機菌）。日和見菌是可以變成好菌，也可以變成壞菌的菌類，這三種菌維持良好的平衡，保護皮膚。相反的，一旦因為某些理由失去平衡，屏障功能就會變弱，對皮膚沒有益處的細菌會變得很容易加入其中。**如果想要維持皮膚菌群的平衡，充分的保濕和保持乾淨很重要。**

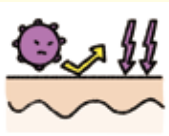
指的是隔開體內和體外的牆壁！

皮膚是



保護作用

保護身體免於外部的刺激，防止水分的蒸發。



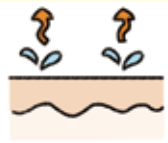
分泌作用

分泌皮脂或汗液，防止乾燥、細菌的繁殖。



體溫調節作用

藉由排汗、起雞皮疙瘩來調節體溫。



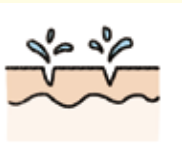
貯蓄作用

在皮下儲存脂肪，保護身體免於衝擊。



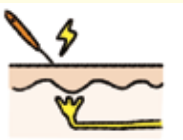
排泄作用

從汗腺分泌汗液，將老舊廢物排出體外。



知覺作用

掌握觸覺、痛覺和發癢等的感覺。



人體最大的「外部」器官＝外臟

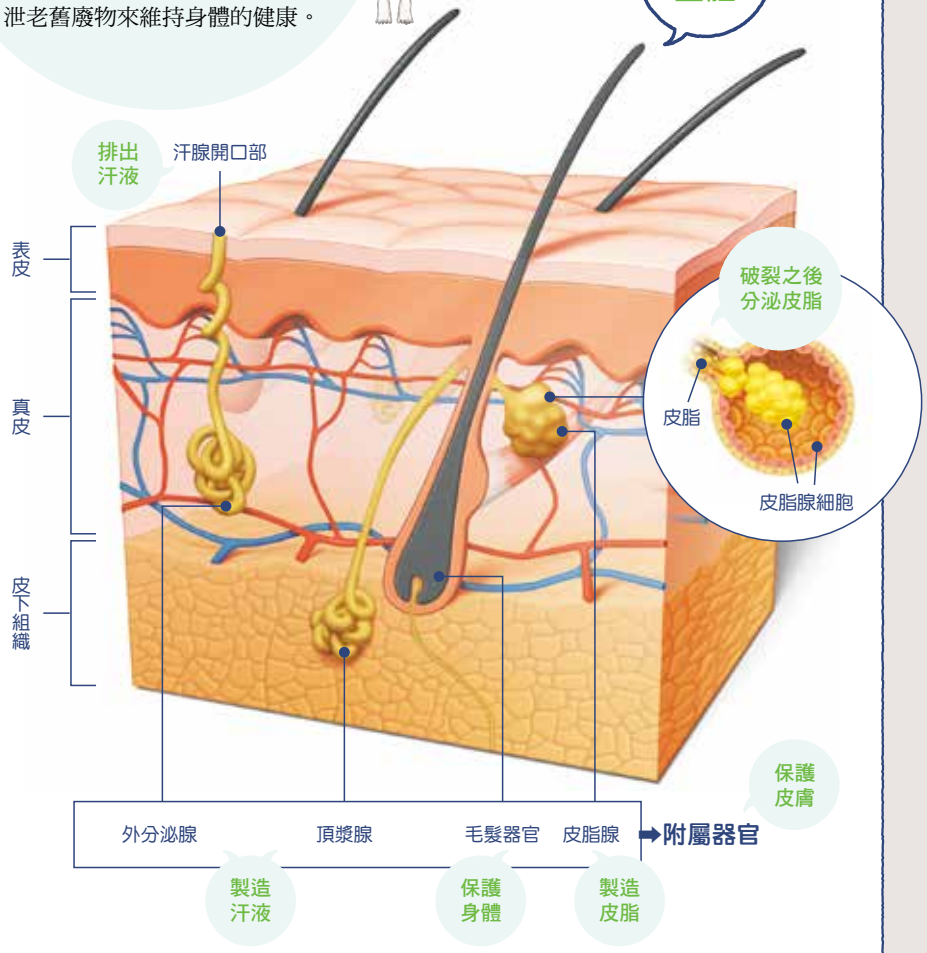
來看看皮膚構造吧

毛髮、黏膜、指甲也是皮膚

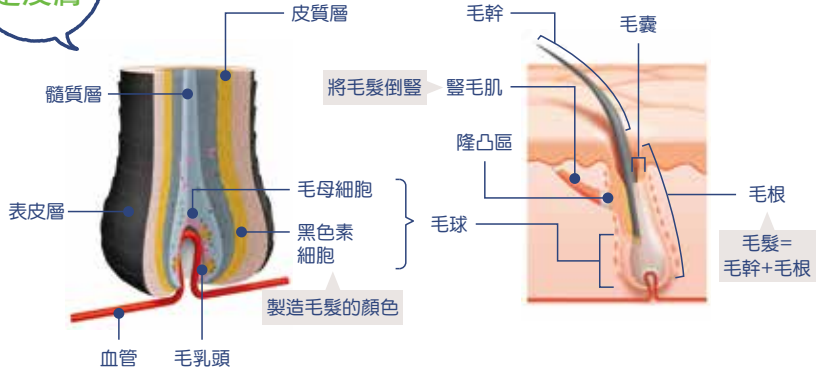
一般都會認為皮膚只包含肌膚的部分，但實際上毛髮、口鼻裡的黏膜、指甲，也全都是皮膚，這些全都是由蛋白質所形成的。不但外形各有不同，功能也是各有差異，有的能夠保護身體內部免於外部的刺激，有的則是負責排泄老舊廢物來維持身體的健康。



皮膚整體



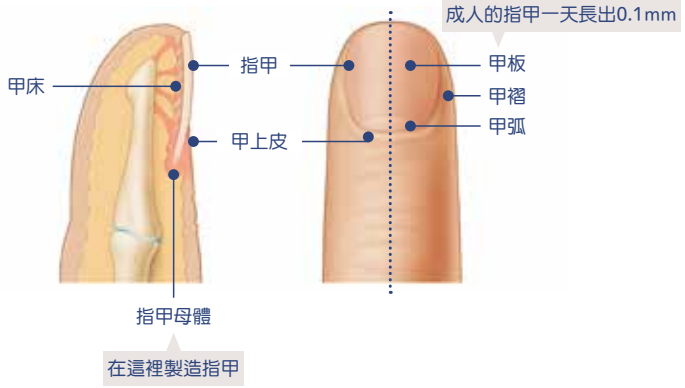
毛髮也是皮膚



黏膜也是皮膚



指甲也是皮膚





作為肌膚的屏障重要的是「神經醯胺」

表皮是由角質層、顆粒層、棘狀層、基底層這四層構造所構成，經常被比喻成是包覆身體的包裝紙。因為皮膚（包裝紙）成為屏障，保護身體不會受到外來的刺激，所以我們才得以生存。「屏障」可以區分成兩個功能，其中一個是**物理性屏障**。角質層是由像磚塊一樣堆積而成的角質細胞所形成，堆積的角質細胞擔任緩衝物的角色，保護身體免於來自皮膚外側的物理性衝擊。另一個則是機能性屏障，為了避免肌膚乾燥，**「神經醯胺」、「天然保濕因子（NMF：Natural Moisturizing Factor）」、「皮脂」這三大保濕成分，會防止水分由皮膚內側蒸發。**

神經醯胺是一種填補在角質細胞之間的脂質（角質細胞間脂質），將細胞和細胞緊密連接並牢牢鎖住水分。天然保濕因子是存在於角質細胞之中的天然保濕劑。神經醯胺是由位於顆粒細胞中的層板顆粒，天然保濕因子則是由透明角質顆粒，分別製造出來的。

擔負肌膚保濕任務的神經醯胺，一旦遇到熱水就會溶解出來。因為會造成肌膚乾燥或粗糙，所以請避免長時間泡在溫水裡面清洗臉部或身體（參照第60頁），而且別忘了藉由保濕劑來補充神經醯胺，這點很重要。

表皮由四層構造所構成

