

HBA

HOLISTIC BEAUTY ASSOCIATION

ホリスティックビューティ検定

2 級テキスト

NPO法人
日本ホリスティックビューティ協会

目次

目次	1
第一章 ホリスティックビューティ概論	7
ホリスティックとは	7
ホリスティックビューティの考え方	7
ホリスティックビューティの目的	8
今、なぜホリスティックなのか	9
ホリスティックビューティの方法	10
自分らしさの発見	11
美しい人は自信がある	11
バランスこそ唯一の法則	12
ホリスティックなモノ(方法)選びを	13
ホリスティックビューティは現代の修身	13
五感で拾うキレイ	14
感受性と体の反応	15
肌・体・心のつながり	16
自己観察の第一歩「肌日記」	17
第二章 体の仕組み	20
第一節 骨格・筋肉・脂肪	20
(1) 骨格	20
(2) 筋肉	21
(3) 脂肪	22
第二節 消化器系	23
(1) 口腔	23
(2) 食道	23
(3) 胃	23
(4) 小腸	23
(5) 大腸	23
(6) 肛門	23
(7) 膵臓	24
(8) 胆嚢	24
(9) 脾臓	24
(10) 小腸	24
(11) 肝臓	24
(12) 便	25
第三節 泌尿器系	27
(1) 腎臓	27
(2) 尿	28
第四節 循環器系	29
第五節 呼吸器系	32
第六節 脳の働き	33
第七節 ホメオスタシス	35
(1) 神経系	35
(2) 内分泌系	36
(3) 免疫系	37
第八節 生活習慣病	45
第九節 肥満とダイエット	46
(1) 肥満と低体重	46
(2) 適正体重を知る	47
(3) 摂取と代謝のバランス	48
(4) ダイエットの心得	50
(5) 適正摂取カロリー	51
(6) リバウンドの防止	51

(7) ダイエットの期間	52
第三章 オーラルケア	53
第一節 口腔	53
(1) 口腔の構造	53
(2) 消化器としての口腔	53
第二節 歯の構造	54
第三節 口腔周りの病気・トラブル	56
第四節 オーラルケア	57
第五節 口周りと見た目	58
第四章 女性の体	59
第一節 女性ホルモン	59
(1) 女性が知っておきたい健康の常識	60
(2) 年代別 女性ホルモンの変動と体・心・肌	61
第二節 女性の基礎体温と性周期	64
第三節 妊娠・出産	65
(1) 母体の変化と胎児の発育	65
(2) 母体の変化と妊娠中の注意点	67
第四節 女性の病気	69
(1) 婦人科検診の必要性	69
(2) 症状で知る病気の兆し	69
(3) 代表的な婦人科系の病気	70
(4) デリケートゾーンのケア	71
第五章 食	72
第一節 食の基本	72
(1) 生き方を現す食べ方	72
(2) 食の豊かさとは	72
第二節 栄養と栄養素	73
(1) エネルギー産生栄養素(三大栄養素)	74
(2) ビタミン	75
(3) ミネラル	80
第三節 目的をもった食事	85
(1) 肌を養う食品	85
(2) バランスの良い食事の目安	85
(3) 栄養効率の良い食べ方の例	86
(4) 理想的な食事のバランス	88
(5) 肌と体によい食べ方	88
(6) 水の種類と特性	89
(7) 油の種類と特性	93
(8) 旬の野菜と果物	95
第四節 発酵食	96
(1) 発酵と腐敗	96
(2) 発酵食品の有用性	96
(3) 発酵食品と微生物	97
(4) 日本伝統発酵食と健康効果	98
(5) 本来の発酵食品	99
第五節 様々な食事法	100
第六節 ファスティング	101
(1) 目的	101
(2) 方法	101

第七節 食の環境.....	102
(1)食品表示.....	102
(2)食の安全性.....	109
(3)有害ミネラル.....	113
第八節 サプリメントの基礎知識.....	116
(1)現代日本人と栄養.....	116
(2)時代が求めたサプリメント.....	117
(3)サプリメントと薬の違い.....	118
(4)「食品」での区分.....	119
(5)サプリメントの選び方.....	120
(6)サプリメントの摂り方.....	122
(7)購入時のチェックポイント.....	122
第六章 運動.....	124
第一節 運動とは.....	124
第二節 効果別の運動.....	125
(1)有酸素運動.....	125
(2)無酸素運動.....	127
(3)ストレッチ.....	128
第三節 姿勢と呼吸.....	129
<姿勢>.....	129
<呼吸>.....	134
第七章 入浴.....	136
第一節 入浴の効能.....	136
(1)体と心への働き.....	136
(2)湯の温度.....	136
(3)入浴のタイミング.....	136
第二節 いろいろな入浴法.....	137
第三節 快適な入浴のために.....	138
(1)入浴剤.....	138
(2)入浴の環境と心得.....	138
第八章 睡眠.....	140
第一節 眠りのメカニズム.....	140
(1)眠りの役割.....	140
(2)体内時計と生活リズム.....	140
(3)1日の体温変化.....	140
(4)睡眠とホルモン.....	141
(5)睡眠不足と肥満.....	141
(6)睡眠と時間.....	142
第二節 睡眠と健康.....	143
(1)自律神経と睡眠.....	143
(2)寝ている間に作られる体.....	144
(3)睡眠障害.....	144
第三節 快眠のためにできること.....	145
(1)ぐっすり眠るための条件.....	145
(2)睡眠と環境.....	145
(3)すっきり目覚めるために.....	147

第九章 ストレスケア	148
第一節 人の心とは	148
(1) 潜在意識と顕在意識	148
(2) ストレスを感じるしくみ	149
第二節 ストレスのメカニズム	150
(1) ストレスとは	150
(2) ストレスの原因	150
第三節 ストレスの影響	151
第四節 ストレスに見られるタイプ	154
第五節 ストレスに負けないために	159
第六節 日常でできるストレス対策	160
第十章 スキンケア	161
第一節 肌(皮膚)の概略	161
(1) 肌(皮膚)の構造	161
(2) 肌の役割	162
第二節 表皮	163
(1) 表皮の仕組みと働き	163
(2) 角質層	164
(3) ターンオーバー	165
(4) 色素形成細胞(メラノサイト)	166
第三節 真皮	167
第四節 健やかで美しい肌の条件	168
第五節 肌トラブルの要因と対策	169
(1) 健康な肌 VS ダメージ要因	169
(2) 季節と肌	170
(3) 肌悩み別 肌トラブルの要因と対策	171
第六節 スキンケア化粧品の役割と種類	181
(1) 落とすスキンケア	181
(2) 与えるスキンケア	183
(3) スペシャルケア	184
第七節 化粧品にまつわるルール	185
第八節 スキンケア成分辞典	186
第十一章 ヘアケア	190
第一節 頭皮と毛髪	190
第二節 毛髪	191
(1) 毛髪の構造とサイクル	191
(2) 毛質	192
(3) ヘアケア	192
(4) 毛髪の変化とトラブル要因	194
第十二章 ネイルケア	195
(1) 爪の構造と働き	195
(2) 健康な爪の条件	196
(3) 爪のトラブルと要因	196

第十三章 代替療法	197
第十四章 漢方	198
第一節 漢方的健康観	198
(1) 漢方とは	198
(2) 「証」に見るタイプ別の症状	199
(3) 漢方的診断	201
第二節 食養	202
(1) 五味	202
(2) 四気	202
(3) 漢方における食材の性質	203
第三節 漢方薬	206
(1) 現代医療と漢方薬	206
(2) 性差医療と漢方	206
(3) 漢方薬の飲み方	206
(4) 健康茶	207
第十五章 ハーバルセラピー	208
第一節 現代に必要とされる植物の癒し	208
第二節 ハーブの基礎知識	208
(1) ハーブの歴史	208
(2) ハーブの種類	209
(3) ハーブの作用	211
第三節 ハーバルセラピーの方法と実践	212
(1) 内用	212
(2) 外用	213
(3) 美容への活用	214
(4) 使用上の注意	215
(5) 主要なハーブティーの効能	216
第十六章 アロマセラピー	217
第一節 アロマセラピーの基礎知識	217
(1) アロマセラピーとは	217
(2) 精油の性質と種類	217
(3) 精油の作用	220
第二節 アロマセラピーの方法と実践	222
(1) 芳香浴	222
(2) アロマバス	222
(3) 湿布	223
(4) アロマトリートメント	223
(5) アロマセラピーに関わる注意	225
(6) 精油との付き合い方	227
(7) 主要な精油の効能	228
(8) 体調別、気分別ブレンドレシピ	229
第十七章 トリートメント(セルフマッサージ)	231
第一節 トリートメント(セルフマッサージ) 概論	231
(1) マッサージとは	231
(2) 歴史	231
(3) 目的と効果	231
(4) 禁忌	231
(5) セルフトリートメントを行うメリット	232

第二節 トリートメント(セルフマッサージ)実践	233
(1) マッサージの基本手技	233
(2) マッサージの強さ	233
(3) マッサージの方向性	233
(4) リンパを流す	233
(5) マッサージの準備	234
第三節 セルフマッサージ	235
(1) 顔編	235
(2) 体編	235
第四節 悩み別マッサージ	238
(1) 顔	238
(2) 二の腕	239
(3) ウエスト	239
(4) ヒップ	240
(5) バストアップ	240
(6) 脚	241
付録【1】 顔の構造と筋肉	242
第一節 顔の構造	242
(1) 骨格と顔のパーツ	242
(2) 筋肉と顔のパーツ	243
付録【2】 ホルモン MAP	244
付録【3】 薬	245
付録【4】 代替療法一覧	246
付録【5】 リフレクソロジー	248
第一節 リフレクソロジーの基礎知識	248
(1) リフレクソロジーとは	248
(2) リフレクソロジーの歴史	248
(3) なぜ足なのか?	248
(4) リフレクソロジーの効果	248
(5) セルフリフレクソロジー	249
(6) セルフリフレクソロジーのやり方	250
第二節 ゾーンマップ	251
足裏の見方	251
(1) 足裏の反射区	252
(2) 足の甲の反射区	253
(3) 足側面(内側)の反射区	253
(4) 足側面(外側)の反射区	254
(5) 手表側の反射区	255
(6) 手裏側の反射区	255
付録【6】 フラワーセラピー	256
フラワーセラピーの基礎知識	256
付録【7】 化粧品用語 英仏早読み表	258

第一章 ホリスティックビューティ概論

ホリスティックとは



ホリスティックとは「全体の、包括的な」という意味で、「全体は部分の寄せ集めではない」という哲学的価値観を示す言葉である。人も動植物も自然環境に生きる者全ては、有機体であり、私たちの体は臓器を寄せ集めてできている訳ではない。

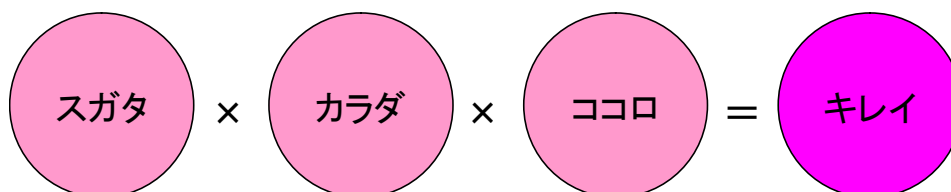
人の美しさも、足が細い、目が大きいなど、ただ見た目の条件を張り付ければ叶うというものではない。

本来の美しさは、体の健康と心の健康に根ざしている。

巡りのよい体、みずみずしい感性や生き方などの美意識…。そういった背景をもった有機体としての輝きが、肌や表情をつかさどっているからにほかならない。

だからこそ、美しさは常に人の全体性と生きていく環境との調和を見つめながら追及していく必要がある。ゆえに、ホリスティックな価値観における美しさの追及は、自らだけでなく私たちの周囲にいる大切な人たちをも幸せにする力があると考えられる。

ホリスティックビューティの考え方



人間美は「スガタ(外見美)」「カラダ(肉体的健康美)」「ココロ(心的健康美、美意識)」の総和。全てはつながり、たえまなく巡っている。

60兆あるといわれる細胞全て、ひとつとしてとどまっているものはない。つながり巡ることで生命を維持し、健やかさを保っている。(動的平衡)

キレイは人として生き生きと輝いている状態。その為にはスガタ・カラダ・ココロのつながりを無視してはいけない。多くの不調は、このつながりを無視したところから始まる。

第二章 体の仕組み

第一節 骨格・筋肉・脂肪

体をかたどっている骨格・筋肉・脂肪、それぞれが担う役割をまとめてみよう。

(1) 骨格

<骨格の構成と骨の働き>

大きく分けて「^{ずがい}頭蓋(頭)」「^{どうほね}胸骨(胴体)」「^{じょうしこつ}上肢骨(腕・手)」「^{か し こつ}下肢骨(脚・足)」で構成されている骨格は、206 個の骨が組み合わさっており、重量は体重の約 1/5 を占めている。カルシウムなどの無機質とタンパク質(コラーゲン)などの有機物で出来ている骨には、次のような働きがある。

- 重力に逆らって体を支える。
- 筋肉の収縮に従って動作する。
- 外部の衝撃から内臓を守る。
- 血液の成分となる血球を作る。
- カルシウムなどを蓄え体のミネラルバランスを整える。

<骨代謝とホルモンの関係>

骨にも血管が通っており、そこから酸素や栄養の供給を受けながら新陳代謝を行っている。骨の成長は10代半ばから後半になると止まるが、大きさが変わらなくなっても古い細胞を吸収し、新しい細胞を生む骨代謝は続いている。骨の成長と性ホルモンの分泌は密接に関わり、分泌量が増加する成長期には骨代謝も活発になり、カルシウム量が増えて骨が丈夫になる。逆に、性ホルモンが減少する更年期には骨がもろくなって、骨粗鬆症の症状(骨の変形や骨折など)が起こりやすくなる。また、月経不順などでホルモンバランスが崩れやすい女性は、若くても骨が弱くなったり造血作用の低下で貧血を起こしやすくなる場合がある。

健康な骨代謝を促すには、バランスの良い食事でカルシウム・タンパク質・ビタミン D などの栄養素を十分に摂取すること、また、適度な運動で骨を刺激することも欠かせない。

➤ Tips

年齢とともに低下する造血機能: 血液を作る^{こつぞい}骨髄は赤く、その量は子どものほうが多く、大人になると減る。血液を作らなくなった骨髄は、脂肪が入り込んで黄色に変色する。頭蓋など、初めから赤い骨髄を持たない骨もある。

第八章 睡眠

第一節 眠りのメカニズム

(1) 眠りの役割

睡眠は、生命を維持するために欠かせない活動で、主に体や心のメンテナンスが行われている。睡眠が足りないと、脳の疲労が回復できずに判断を誤ったり、感情がコントロールできなくなったり、気力や集中力が無くなる。体も同様に疲労感が取れず内臓機能が低下してしまうため十分に活動できなくなる。肌も皮膚再生に必要な成長ホルモンが分泌されないため、肌荒れを起こしやすく治りにくくなる。慢性的な睡眠不足は体と心に大きな負担をかけ、もちろん肌にも悪影響が出る。

睡眠の主な役割	大脳と体の疲労回復
	記憶の整理と固定
	ホルモンの分泌
	ストレスの消去

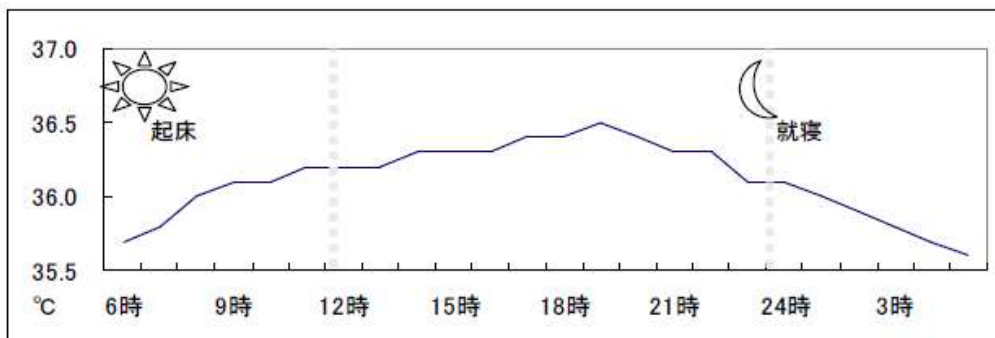
(2) 体内時計と生活リズム

私たちの脳には、1 日を周期としてとらえる体内時計が備わっており、一定の生活リズムを刻もうとする。これは「サーカディアン・リズム(概日リズム)」と呼ばれ、体温変化や眠気、ホルモン分泌量の増減などに現れる。

本来、体内時計は約 25 時間あるともいわれ、単純に考えれば毎日 1 時間ずつズレが生じることになる。このズレが体調や睡眠に悪影響をもたらすことのないよう、睡眠・食事の時間を毎日同じ頃に合わせたり、太陽の光(特に朝日)を浴びて覚醒を促すなど、生活リズムを意識して整えるのが望ましい。

(3) 1 日の体温変化

人の体温は、1 日を通して約 1℃の間で変化を見せる。一般的に起床 2~3 時間前の明け方が最も低く、午後 7 時頃が最も高い時間帯にあたる。体温が上がると活動的になり、下がると眠くなる性質から、体温の上昇に合わせて覚醒し、下降するにしたがって睡眠の準備に入るという体のリズムが生まれる。



一日の体温推移

第十一章 ヘアケア

第一節 頭皮と毛髪

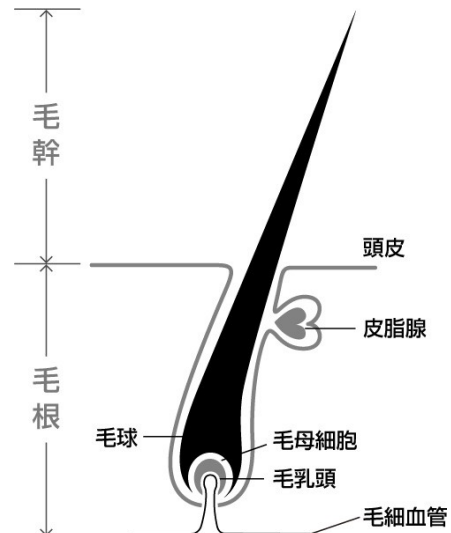
つややかでコシのある美しい髪は、その人の顔立ちを引き立たせ、若々しく魅力的に見せてくれるが、肌同様、加齢や紫外線、環境、精神状態などの影響を受ける。髪は老廃物でもあるため、体内の状態を反映するため、ハリ、コシ、つや、なめらかさといった髪の状態は健康のバロメーターにもなる。いつまでも健康で美しい髪を保つために、頭皮と毛髪について理解しよう。

<頭皮の構造と働き>

- 頭の皮膚を頭皮といい、頭皮は毛髪の生成や生まれ変わりを営む役割を担っている。
- 頭皮はやわらかい方が健康的。

<毛髪の構造と働き>

- 毛髪は表皮細胞が変化したもの。
- 真皮の奥で、細胞分裂や増殖を繰り返しながら、タンパク質を大量に作り、メラニン色素を吸収しながら成長する。
- 主に、ケラチンと呼ばれるタンパク質から成る。



もうかん もうこん 毛幹・毛根	毛髪のうち、頭皮から出ている(見えている)部分を毛幹、頭皮内部にある部分を毛根と呼ぶ。
もうほう 毛包	真皮に入り込んだくぼみで、毛根を包み、皮膚にしっかりと毛髪を固定している。毛のうちとも呼ばれる。皮脂や汚れが詰まると抜け毛などのトラブルになりがち。
もうきゅう 毛球	毛乳頭、毛母細胞、色素形成細胞を有する毛根の下のふくらみ。
もうにゅうとう 毛乳頭	毛髪の成長を担う司令塔。毛髪へ栄養分を供給するため毛細血管が入り込んでいる。頭皮の血行を良くすることで毛乳頭を活性化できる。
もうぼさいぼう 毛母細胞	毛乳頭を抱え込むようにして分裂・増殖を繰り返している毛髪の母体。毛乳頭や血液から栄養と酵素の供給を受けて、毛髪を形成する。
皮脂腺	皮脂を分泌するところ。皮脂は、皮膚(頭皮)や毛髪にうるおいを与え、保護する役割がある。

第十四章 漢方

第一節 漢方的健康観

(1) 漢方とは

<「漢方薬」と「漢方」>

漢方とは中国から伝来した中医学を基に日本で発展したのものである。漢方薬を服用することを「漢方」と捉えがちだが、その領域は広く、鍼灸・気功・薬膳・養生なども漢方療法の一つといえる。漢方は、身体全体を整えることにより、自ら病気を治す力(自然治癒力)を高め、自ら病気になる以前の状態(未病)を改善すると共に、病気にならない身体を作る「体質改善」という考え方を持つ。

<漢方の概念>

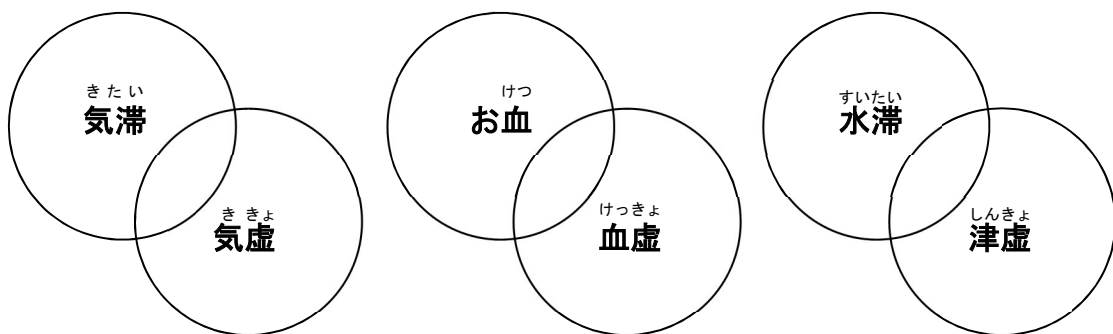
中医学には、陰陽五行論や気血水論など様々な独自の理論があり、それらを基に、身体の状態や症状の根本原因を突き詰め(弁証)、さらにその人に合った解決法を考え(論治)、改善に導いていく。検査値や症状から対症療法を行う西洋医学とは考えが異なる。

【気血水論】

人体を構成する基本物質を「^{き けつ すい}気・血・水(津液)」と考え、「^{き けつ すい}気・血・水」3つのバランスから体質や体調を見極めることが基本となる。

- 気: 生体エネルギーと生理機能。身体の各機能、免疫、元気、気力を主るもの。
- 血: 身体の栄養素。血液をはじめ、栄養素やホルモンが入る。体を滋養し潤わす。
- 水(津液): ^{しんえき}身体の水液。血以外の体液で、汗や消化液、尿などの分泌物や排泄液も含む。体を潤わす。

これらは、物事の全てに陰と陽が存在するという陰陽論による、虚(不足)、実(充実)などの思想を反映して、さらに複数の証(体質、タイプ)へ分類される。



【五行論】

また身体を「^{ごぞうろっぶ}五臓六腑」で捉える五行論という考え方もある。

- 五臓: 肝、心、脾、肺、腎
- 六腑: 胃、大腸、小腸、胆、膀胱、三焦

これらは解剖学的な臓器の名称と必ずしも一致せず、例えば“腎”は腎臓以外にも生殖器系他の機能や成長発育・老化を含み、“心”も心臓だけでなく血の運行や脳や精神の状態を含めたものであると考えられている。“三焦”とは諸説あるが、主に水の気化と全身の水道の疏通を行っているところと考えられている。