

## 睡眠不足は、犯罪です。

肌荒れしやすい人の生活習慣を見ると、睡眠不足になりやすい生活習慣があるように思えます。

すべてに当てはまるとは言いませんが、当てはまりやすいです。

「肌荒れがなかなか治りません」

「肌が荒れやすい体質なんです」

「にきびができやすく、治りにくい」

「顔がくすみやすい」

慢性的な肌荒れは、慢性的な睡眠不足が原因ではありませんか。

癬と同じです。

悪い習慣が毎日続いていると、そもそも「悪い」という意識が薄くなります。

自分では悪いことをしている意識がなくなります。

ありふれた行為になるのです。

睡眠不足が悪いことなのかと思いますが、悪いことです。

極悪非道。

睡眠不足は、肌に対して多大なる悪影響を及ぼすものです。

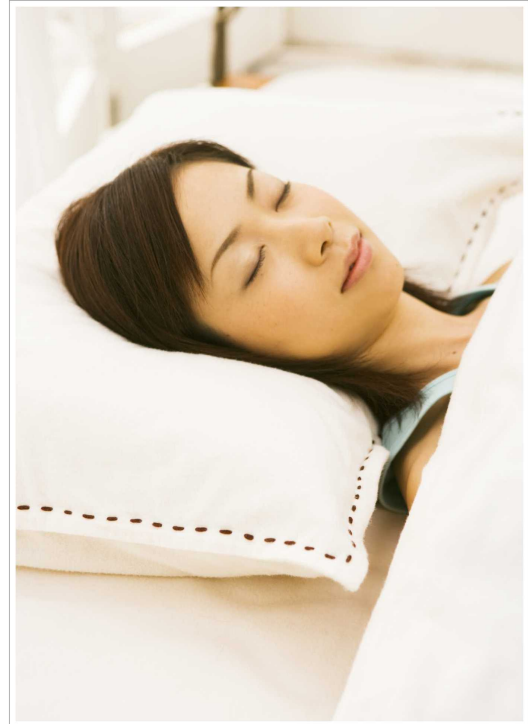
睡眠不足は、体の免疫力を低下させます。

血行が悪くなって、目の下にくまができたり、肌がくすんだりします。

新陳代謝が乱れ、しみもしわもできやすくなります。

元気のない顔で、日常的な人間関係にも悪影響を及ぼすことでしょう。

疲れが取れず、もんもんとした日々が続きます。



そのくらい悪影響は数多くあり、重大な問題なのです。

これほど自分を痛めつける行為が、ほかにあるでしょうか。

私なら「睡眠不足による30の悪影響」というタイトルで、本が書ける自信があります。

自分で自分をいじめている状態です。

それが当たり前になっているので、痛みにも苦しみにも、慣れてしまっています。

こう考えると、ふと思いませんか。

考え方によっては、睡眠不足は犯罪でないかと。

他人に対して悪いことをしているのではなく、自分に対して悪いことをしています。

自分が自分を痛めています、その都度示談が成立しているので、大ごとになっていないだけです。

自分で自分を痛めつけ「わはは。このくらい、大丈夫」と言って許しています。

睡眠不足で頑張るにつれて、身も心もやつれていく様子は、哀れです。

少し言いすぎかもしれませんが、そのくらい言わないと、睡眠不足の意識を変えてくれないでしょう。

睡眠不足になったら、自分に対して「犯罪者!」と言って、罵ってやりましょう。

きつく言ってやらないと、なかなかわかってくれないのです。

## スキンケアに必要な美容知識 その19

**睡眠不足は、考え方によっては、犯罪である意識を持つ。**