Check! 全毛穴タイプ共通！

毛穴タイプ別のケアをする前に！

「洗う」と「保水」をまずは見直して

毛穴ケアというと、そこだけに注力しがち。でも実は「落とす」「与える」という基本ケアの見直しが毛穴レス肌への近道に！　乾燥、摩擦、過剰皮脂など、まず毛穴が目立つ根本原因にアプローチしていこう。

肌が健康なら毛穴トラブルはおきません！

衣理クリニック表参道 院長
片桐衣理先生

「毛穴に悩む人は洗いすぎていることが多いです。まずはメイクの濃さや肌状態に合ったクレンジングと洗顔、次に水分を補給しつつ適度な油分を与えること。タイプ別の毛穴ケアの前に、まずは肌の土台から立て直して」

「洗う」は回数を増やして、一気に落とそうとしないことが大事です！

ざらつきが気になるときはラップパックを！

「毛穴づまりは、乳化するタイプのクレンジングをなじませ、ラップでパックしてあげると取れやすくなります。お風呂など蒸気のある場所で行うほうが肌負担も少ない」

＼パックは30秒以内にとどめて／

毛穴づまりの気になる部位にクレンジングをたっぷり塗布。上からラップをして約30秒、少しふやけたころに洗浄するだけ。皮脂の多い鼻だけなら、オイルクレンジングでも。

「朝も洗う」が大事！

「乾燥するから朝は洗わず、夜にしっかりクレンジングと洗顔をするという人がいますが、それは間違い。睡眠中も皮脂は出ますから、刺激の少ない洗顔料などで優しく洗って」

ジェルタイプの洗顔料がおすすめです！

泡立てる手間がなく、摩擦による肌負担が少ないジェルタイプを活用したい。Aイースペシャル クレンジングジェル V 120mℓ ¥4950／美人製造研究所

「保水」は3回以上ていねいに入れ込むこと！

＼手のひらを使ってていねいに！／

「毛穴が目立つ肌は、水分不足で油分過多のインナードライスキンが多い傾向が。まずは化粧水でしっかり水分補給しましょう。3度ほど重ね塗りするぐらいでちょうどです」

毛穴ケアをスタート！

ベーシックケアを見直すことで肌の土台が整ったら、目立つ毛穴のタイプ別に攻略スタート。大事なのは「無理せず優しく」。肌に負担をかけず解決するテクニックを紹介します！

ひらき毛穴

十分な保湿とピーリングを同時並行で

過剰に分泌された皮脂が酸化したり、乾燥して毛穴まわりの皮膚が硬くなることで起こるひらき毛穴。厚くなった角層を柔らかくするケアも必須！

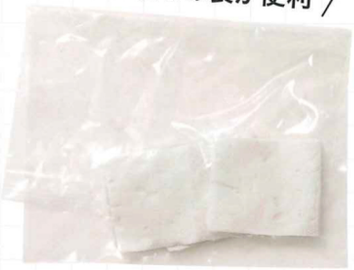
「追い保湿」で毛穴の広がりをストップ！

「マスクをはずしたとき、肌の水分が奪われないように日中も保湿しましょう」（衣理先生）。水分蒸散しにくいスキンケアを投入し、そのあとメイク直しを行って。

＼マスクをはずしたときに／

コットンに乳液やジェルを含ませ、ビニール袋に入れてポーチイン。乾燥を感じたときにサッと〝追い保湿〟することで、水分不足による過剰な皮脂分泌を防ぐことができる！

＼ジップ付きの袋が便利／



週1～2回のホームピーリングで肌を柔らかく！

毛穴周辺の角質が固くなっているならホームピーリングを投入。「スクラブやゴマージュだと摩擦が気になるので、美容液タイプのものでおだやかに不要な角質をオフして」（衣理先生）

クリニック発だから初心者でも安心

A 乾燥も刺激もなし。イースペシャル マイルド ドクター ピール 20㎖ ￥6050／美人製造研究所

うるおい＋引き締めが叶うスペシャルケアを取り入れて

毛穴に付随する立毛筋に働きかけるものや、毛穴引き締め成分を配合したものなど、ひらき毛穴を賢くケアするコスメが続々登場。保湿、ピーリングと合わせて投入してみて。

日中の「マスク換気」で肌の乾燥を阻止！

マスク内部は約1℃、温度が上昇。さらに呼気で湿度も上がるなど毛穴が開く要因多数。「長時間つけっぱなしにせず、蒸れを感じたらマスク内部の空気の入れ替えを。このとき、上で紹介したような〝追い保湿〟も行うと肌状態が整います」（衣理先生）

「洗う」と「保水」をクリアしたら タイプ別

たるみ毛穴

弾力のなさが招く縦に長い毛穴のひらき

頬の毛穴がしずく形になってきたら、それはたるみ毛穴。「放置すると毛穴同士がつながって見えるようになり、シワっぽく見えてしまう。そうなる前にケアを！」(衣理先生)

つまり・黒ずみ毛穴

角栓を取り除きつつ溜め込まない肌に！

つまり毛穴の原因は角栓。でも黒ずみの原因となると、角栓の酸化やうぶ毛のつまり、色素沈着なども考えられるので、多方面からアプローチする必要が。

プツプツづまりが気になるときはピーリングを投入！

「角栓は洗顔だけだと落ちにくいので、ピーリングセラムなどを取り入れて優しく取り除きましょう。黒ずみは原因をしっかり見極め、合ったお手入れを」(衣理先生) アイテムはp126を参考に。

黒ずみは、拡大ミラーでまずは見極めを！

「毛穴の周辺がもやっと黒くなっていたら色素沈着、表面が透けていて奥が黒ずんでいるなら埋もれ毛が原因と考えられます。拡大鏡でまずはじっくり観察してみて」(衣理先生)

色素沈着系なら美白ケアが必須！

メラニンのせいで黒ずんでいる色素沈着由来の黒ずみには、美白ケアが有効。潤いを与えつつメラニンに働きかける医薬部外品のコスメで、透明感も手に入れて。

毛穴対策 Q&A

必ず毛穴は応えてくれるものだから！

＼教えてくださったのはこの方々！／

衣理クリニック表参道
院長
片桐衣理先生

今泉スキンクリニック
院長
今泉明子先生

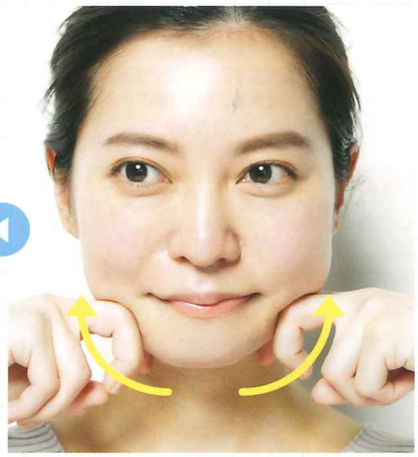
Q 敏感肌の毛穴対策を教えてほしい！

A 乾燥、肌代謝の不良を同時にケアすることが大事！

マッサージで肌の代謝をアップ

お風呂のあとのスキンケア時など、温まった状態のほうが流しやすい。肌にオイルや乳液をつけ、人差し指と中指を曲げた状態でアゴ先を挟み、耳まで軽く押し上げる。そのまま耳後ろから首の付け根に流します。

「胸鎖乳突筋を優しくほぐすように」



「アゴ先からくいっと耳のあたりまで」

Q 毛穴対策におすすめのサプリメントって？

A エイジングケア＆抗酸化で毛穴も肌状態も改善させて

「ビタミンAやCといった抗酸化成分に加えて、ミネラルやたんぱく質なども摂取したほうがいいですね。食生活が不規則になりがちな人は、サプリなどでサポートしてあげるといいでしょう。あとは良質な睡眠も大事。なるべく同じ時間に寝るように」（片桐先生）

B酸素と栄養をすみずみに届ける。スーパーヘム鉄 120カプセル ￥12636／美人製造研究所　C体内でつくれない

Q 毛穴は一度広がると戻らない？

A 傷めすぎなければ元の状態に戻ります！

「私もかつて角栓ケアをやりすぎた経験が（笑）。そのときに狙い撃ちしてしまった毛穴はいまだにクレーター状態ですが、正しいケアをすることでほとんどの毛穴は目立たなくなりますよ」（衣理先生）

「肌状態に合ったクレンジングと洗顔、徹底した保湿、角質ケアによって広がってしまった毛穴も目立たなくすることは可能。何歳からでもリスタートできるんです」（衣理先生）

Q 自宅で使えるウォーターピーリングってアリですか？

A 力加減などを間違えると肌を傷める可能性も……

きちんと 知っておけば怖くない！

おうち美容を充実させられるこの機会を利用して、毛穴問題に真っ向勝負！　正しい方法できちんとケアすれば

Q ファンデーションで毛穴を隠していますが、やっぱり毛穴によくないですよね？

A つまりが気になるなら洗顔と保水をまず見直して

「肌代謝が正常なら、毛穴の中に入ったものもきちんと押し出されます。つまったままになるのは肌機能に問題があるから。p125の洗顔と保水ケアに注力して立て直しを」（衣理先生）

Q 角栓を毛抜きで抜くのがやめられない！これってダメですか？

A 顔を出しちゃってるなら……OK

「角栓が毛穴からはみ出しているなら、ピンセットでつまみ取ってもかまいません。でも栓が抜けたことで皮脂がドバッと出てきますから、保湿をしっかりして過剰な分泌を抑えましょう」（衣理先生）