



「美」にまつわる、
使えるノウハウを毎日配信！

Daily Beauty Navi

スキンケア 乾燥対策 化粧水 毛穴 洗顔

肌がしほんで毛穴ぱっくり.... 夏～秋の「しほみ毛穴」回避テクを皮膚科医が伝授

2017.08.28

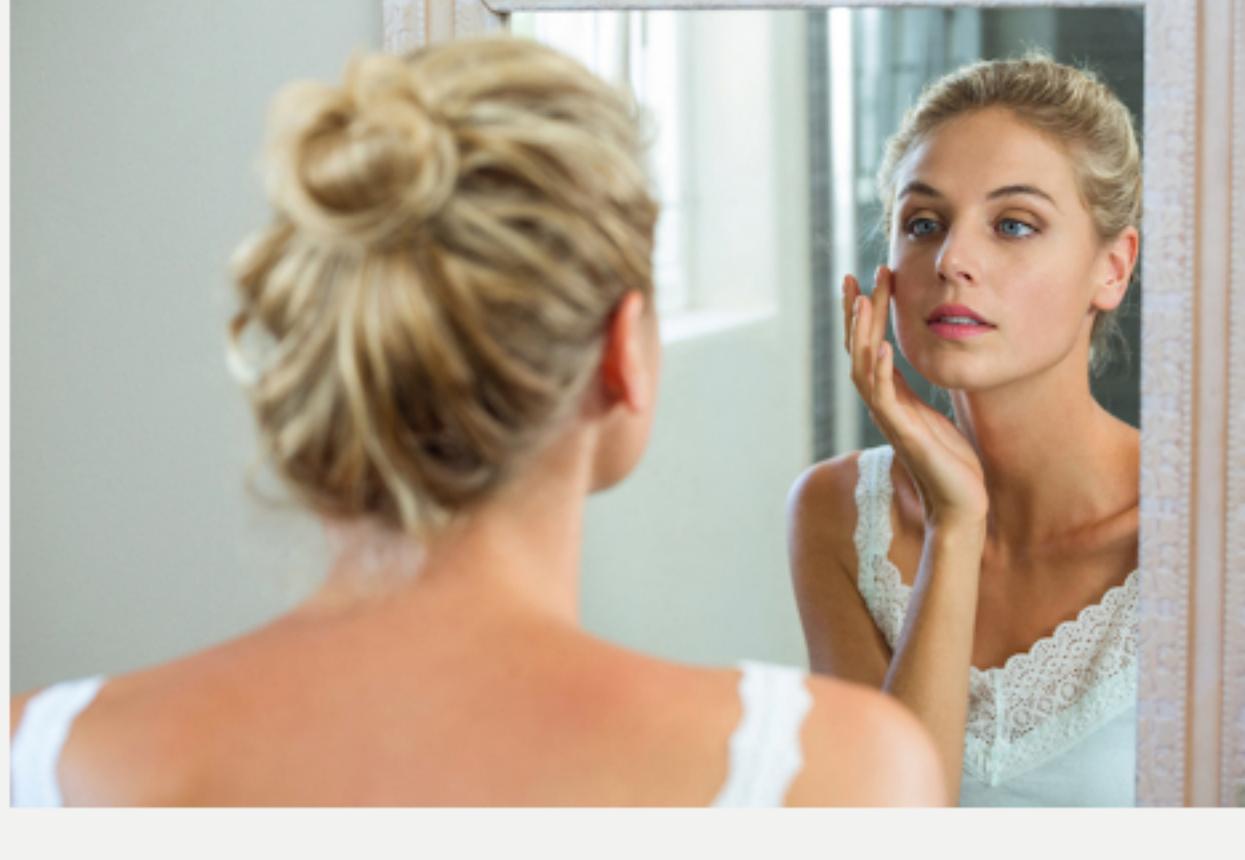
いいね！ 7

ツイート

B! ブックマーク 0

G+

イイネ！



毛穴ケアというと夏をイメージしがちの人も多いはず。でも、紫外線や冷房などで乾燥しやすい夏はもちろん、夏のダメージを受けたことによる乾燥でも目立ちやすくなる毛穴があるんです。それは、水分不足が原因の"しほみ毛穴"。そこで衣理クリニック表参道の片桐衣理先生に夏～秋にかけて出現する"しほみ毛穴"のケアについて教えていただきました。

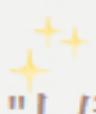
こんな習慣は"しほみ毛穴"に直行!? Let'sセルフチェック

乾燥して皮膚がしほむことで開く毛穴のことを"しほみ毛穴"と言います。まずは、セルフチェックをしてみましょう。

- 夏は化粧水だけですませる
- ベタつきが気になり、1日3～4回洗顔する
- 週に3回以上は角栓ケアをする
- 日中、涼しいクーラーの中にいるので水分補給をあまりしない
- 乾燥肌である
- 鼻のつけ根にシワがある

2つ以上当てはまる方はしほみ毛穴になっている可能性が...！

"しほみ毛穴"の一番の原因是水分不足。夏場は汗や皮脂が分泌するので、乾燥していないと思いがちですが、エアコンや紫外線などにより肌は乾燥するため、しっかり保湿を心がけましょう。また、ベタつきを気にして1日に3～4回洗顔するのも、乾燥の原因になるのでNG！ どうしてもベタつきが気になる時は、化粧水を含んだコットンで押さえるようにして軽く拭き取りましょう。また、体内の水分量が不足すると、血液の流れが悪くなり、身体の隅々ひいては肌まで栄養が行き届かなくなり、結果乾燥にもつながります。しっかりと身体の内側からも水分補給をするように心がけましょう。



"しほみ毛穴"をレスキュー！ 潤いを与えるスキンケアテク

"しほみ毛穴"には、保湿がとにかく大事。肌に水分を上手に与えるコツは、「洗顔」と「化粧水のつけ方」にあります。さっそくスキンケアテクをチェックしてみましょう！

<洗顔>

ジェルやミルクなど、肌に優しいタイプのクレンジング剤がおすすめです。

1. クレンジングを取り、両手のひらを重ねて人肌程度に温めてから、肌にのばします。
2. 手のひらで肌を優しく押してから、ゆっくり離します。これを繰り返していくと、毛穴の汚れが自然に押し出されます。毛穴の汚れを落とそうと、ゴシゴシ洗いは逆効果なので避けて。
3. 小鼻まわりは指の腹で円を描くようになじませます。
4. 36~37℃のぬるま湯で生え際やフェイスラインなど洗い残しがないよう丁寧にすすぎましょう。

さらに、毛穴が気になるときは、クレンジングジェルを顔全体にたっぷり塗布し、蒸しタオルを乗せて温めた後、タオルで拭き取りましょう。

<化粧水>

化粧水はとろみがないタイプをチョイスしてみるのもおすすめ。とろみがあるとうるおったように錯覚しがちですが、実際にはきちんと肌に浸透していないことも。さっぱりとした化粧水であれば、肌が必要としている量がわかりやすく、また肌に浸透していく感覚も得られます。

1. まず化粧水をたっぷり塗布したコットンで顔全体になじませます。
2. 乾燥が気になる部分には2~3分コットンパックを。
3. さらに手のひらで人肌程度に温めた化粧水を押さえるようにして顔全体になじませます。
4. その後は普段と同じように美容液、乳液、クリームでケアしましょう。

手のひらが肌にピタッと吸いつければ、化粧水が肌にしっかりと浸透しているサイン。このダブルローション使いなら、乾いた肌を土台から立て直すことができますよ。また「酸化」もしほみ毛穴を引き起こす原因になるので、抗酸化成分配合の化粧品を使用するのも◎。

さらにスキンケアだけではなく、美肌に欠かせないビタミンA・B・C・Eやタンパク質もバランス良くしっかりと摂るように心がけましょう。栄養をきちんと取ることで、身体の中から乾燥を防ぐことができますよ！

いかがでしたか？ 保湿をしっかり意識して、しほみ毛穴を撃退しましょう！

お話を伺ったのは…

衣理クリニック表参道 □院長・片桐衣理先生

美容皮膚科・内科医。衣理クリニックグループ ベトナム院総院長ほか、日本抗加齢医学会評議員も務める。ドクターズコスメ「イースペシャル」を開発。

院長ブログ (<http://ameblo.jp/eri-katagiri/> □)