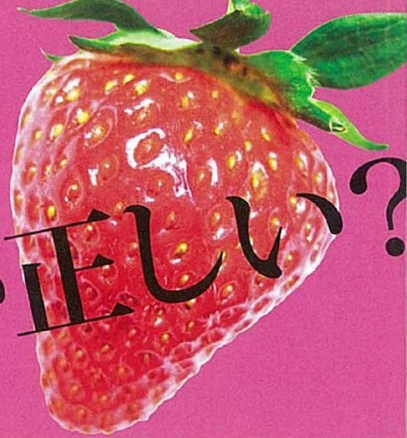


二択で毛穴の正しい知識が身につく!!

本気の毛穴Q&A

どっちが正しい?



誰でも気になっている毛穴の黒ずみや開き。“見た目年齢”を上げる原因にもなるから、フラットな肌を保ちたい。そのためには、毛穴に関する正しい知識が必須。二択クイズであなたの毛穴知識をチェック! 詳しい解説は、後続ページに登場する毛穴マスターたちが答えます。

Q.1 毛穴対策として正しいのは?

- A 朝夜洗顔** **B 夜のみ洗顔**



夜の間にたっぷり分泌された皮脂が肌の刺激になり、毛穴が目立つ要因に

「皮脂は就寝中も出ているので、起床時の肌は予想以上に汚れています。皮脂汚れは水やぬるま湯だけでは落としきれないので洗顔が必要。毎朝、洗顔をしないと毛穴の詰まりや開きにつながります」(衣理クリニック表参道 片桐衣理先生)

正解 A

Q.6 毛穴パックはやってはダメ?

- A 絶対にやってはダメ!** **B 頻度を守ればOK!**



やりすぎると肌がダメージを受け、毛穴の存在感が増すという悲劇も

「蓄積した毛穴詰まりがスボッと抜き取れるパックは爽快かもしれませんが、やりすぎは肌の負担に。パック後には保湿ケアが必須であり、かつ2週間以上はあけるという無理のないペースを守って」(衣理先生)

正解 B

Q.8 毛穴が開くようになってきました。理由は?

- A 加齢** **B 過剰皮脂**

20代後半から目立ってくる毛穴は、年齢問題

「年齢を重ねて毛穴が気になる理由のひとつが、肌弾力の低下。その上、代謝がダウンすることで角質が溜まりやすくなり、その重みと重力とのダブルパンチによって、たるみが助長されます。肌が垂れ下がれば、毛穴が引

っぱられて広がり、口が開いたように。一方、皮脂の分泌量は20代前半をピークに減少するといわれています。勘違いをして皮脂を抑制するようなケアをすれば、肌の乾燥を招き、毛穴が大きく見える可能性もあり」(衣理先生)

正解 A

戦いを挑むなら、まずは敵を知ることから始めるべし

毛穴が目立つメカニズムと その原因

何をしても毛穴が小さくなった気がしないのは、もしかして見当違いのお手入れをしているせいかも？ 毛穴問題は、自分の毛穴タイプを把握することから始まる。なぜ目立つのか、そしてその対処法を、3人の賢者に聞く！

片桐衣理先生

衣理クリニック表参道 院長、
美容皮膚科・内科医。ご自身
も毛穴で悩んだ時期があるた
め、発言に重みあり！

代 表 的 な 3 種 の 毛 穴

ドライ・肌やせ しぼみ^{毛穴}

乾燥して皮膚がしぼみ
パツクリと毛穴が開く！

資料提供 / ポアレスラボ



「鼻先や小鼻の横などに多いのがしぼみ毛穴。土がカラカラに乾くと縮こまるでしょ？ それと同じで、インナードライ状態になった肌に目立つ毛穴です。鼻のつけ根にしわがある人は要注意！」(衣理先生)

↓ (Because.....)

乾燥

↓
炎症

↓
くぼみが発生

「しぼみ毛穴の一番の原因は水分不足。カラカラに乾いてしまっているうに、炎症などが起こるとキメが乱れて、さらに乾燥しやすくなるという負のスパイラルに。水分補給をしてふっくらさせて！」(衣理先生)

メラニン毛穴

「毛穴のまわりの皮膚が黒ずんでしまい、黒っぽく見えることもあります。紫外線や炎症によってメラニンが過剰に生成されることがおもな原因。詰まりをいくら取り除いても黒ずみが消えない場合、メラニン毛穴だったということもあります」(衣理先生)

資料提供 / ポアレスラボ





毛穴ケアが難しいのは、
ケア方法が違う3タイプの毛穴が
1つの顔に混在しているから！

詰まり

しぼみ

詰まり

たるみ

たるみ

しぼみ

毛穴ゾーン

水分不足で発生する
広範囲のくぼみ毛穴

「水分不足プラス、炎症や酸化もしぼみ
毛穴の原因になるので、抗酸化ケアを取
り入れること。化粧水による水分補給で
改善が見られることも多いので、徹底的
に肌を甘やかしてあげて」(衣理先生)

角質ケア

「不要な角質は美肌の敵。詰まりの原因になるだけでなく、
加齢によるターンオーバー不全で角質が溜まると、毛穴の凹
凸が目立つことに。美容成分の浸透も阻害します」(衣理先生)

抗酸化

「しぼみ毛穴にも、たるみ毛穴にも有効なのが抗酸化ケア。
なぜなら、老化サインを少しでも食い止めるために必要なこ
とだから。抗酸化成分配合の化粧品を取り入れて」(衣理先生)

スペシャル3 スキンケアテク

一番悩んでいる毛穴タイプのケアにターゲットに絞るもよし。パーツ別のお手入れを敢行するもよし。上手にケアして、目指せ、つるつる美肌！

テクニック ②

毛穴ケアテクニック ①

毛穴ケアテク

毛穴タイプ

ンジングで詰まり解消



毎日でもOK!
劇的な効果アリ

ピーリング美容液で角層ケア

「ターンオーバーが遅くなると角層が厚くなり、真皮は薄くなって余計にたるみがひどくなる。不要な角層は意外と重たいので、ピーリングケアは必須です」(衣理先生)

化粧水前に、洗い流さない美容液。イースペシャルマイルドドクターピール 20ml ¥5500 / 美人製造研究所 (衣理クリニック表参道)



角質肥厚を
デイリーケア

プロがすすめる即効性ありの
テコ入れ毛穴改善テク

毛穴タイプ別

やりがちだけど
間違ってる

毛穴タイプ別 厳禁リスト

毛穴ケアテクニク ③

毛穴ケア

☑ 朝に洗顔をしない

「乾燥するからと朝の洗顔をしないのは、毛穴詰まりだけでなくほかの肌トラブルの原因にも。洗顔料を使い、皮脂や汚れも落ちるよう、ぬるま湯でしっかり洗い流して」(衣理先生)

☑ 一気にごっそり取る!

「毛穴パックなどでごっそり取りたくなる気持ち、とてもよくわかります。でも一気にオフすると毛穴が変性し、さらなる毛穴トラブルを招く。『優しくたまに』が基本」(衣理先生)

☑ オイルたっぷり美容

「毛穴詰まりを起こしやすいのは油分が多い肌。適度ならいいけれど、美容オイルをたっぷり使ってケアするのは避けたほうがいいです。マッサージなども刺激になることが」(衣理先生)

☑ 角質取りっぱなしで終了

「酵素洗顔などで角質ケアを取り入れるのはいいけれど、そのあと十分なケアを怠ると、角質肥厚を招くことに。化粧水で保湿、乳液やクリームで保湿を十分に」(衣理先生)

☑ 酵素洗顔の頻度を守らない

「毎日使えるタイプの酵素洗顔ならいいけれど、スペシャルケアとして週に1〜2度を推奨しているものをデイリー使いしてはダメ。使い方はきちんと守らないと逆効果」(衣理先生)

☑ 取りすぎ美容

「『毛穴が気になる＝詰まりをオフ』と思い込み、角栓ケアを毎日続けている人、多いです。なんでもやりすぎはNG。とくにしほみ毛穴は水分と油分で甘やかすこと」(衣理先生)

ラップクレ

「クレンジングをなじませて、ラップで覆って3〜4分。蒸したオルで軽くふき取れば、毛穴まわりの皮膚がふやけ、詰まった角栓もスルッとオフできる」(衣理先生)

メイクを落としつつ肌を底上げ。イースペシャルクレンジングジェル 120ml ¥4500/美人製造研究所(衣理クリニック表参道)



☑ 洗顔ブラシでゴシゴシ洗い

「優秀な洗顔ブラシももちろんあるけれど、指の感触で得られる情報は多いものです。指先でザラつきや毛穴の開き具合を確かめながら、優しく洗顔してみてください」(衣理先生)

プロの力を借りて徹底ケア!

金額別

毛穴レス肌ビューティスポット

根本的にケアする時間がない! 確実な一撃で即毛穴レス肌になりたい! というコスメ+“他力本願派”におすすめのサロンをピックアップ。

マドンナも絶賛したレーザー治療

衣理クリニック表参道の

“マドンナリフト”

鼻+両頬で

¥130,000

真の毛穴レス肌がかとう
パワフルな引き締め力

フラクショナル炭酸ガスレーザーの熱の力で肌深部の組織に微細な孔をつくり、それが治癒する過程で肌がギュッと引き締まる。施術後、コラーゲン再生・増生を促す効果によって、長期にわたり、そのタイトニング感を実感できるという魅力。メスを使わずに、毛穴の存在を感じなかった若い頃の肌を取り戻せるという画期的な治療には、世界中の有名セレブも虜になっている。



麻酔をするので痛みは感じないが、赤みや腫れが多少出ることがあり、数日後、肌がボロボロと剥けて生まれ変わる。施術後24時間は、入浴とメイクはNG。

AFTER

BEFORE



1回照射約2週間後の写真。キメ細かい肌に入れ替わったようなイメージで毛穴のないフラット肌に近づいた。

Menu

洗顔
↓
麻酔テープ・クリーム
↓
マシンでの施術
↓
冷却

CLINIC DATA



①東京都港区北青山3-5-30 入来ビル4F-5F ☎
03-5786-1155 ☎10:00~19:00 ☎水・日 ☎
「マドンナリフト(1回)」両頬 ¥80,000、鼻 ¥50,000、あご ¥50,000、顔全体(まぶたを除く) ¥150,000 ☎初診・カウンセリング料は別途 ¥5,000