

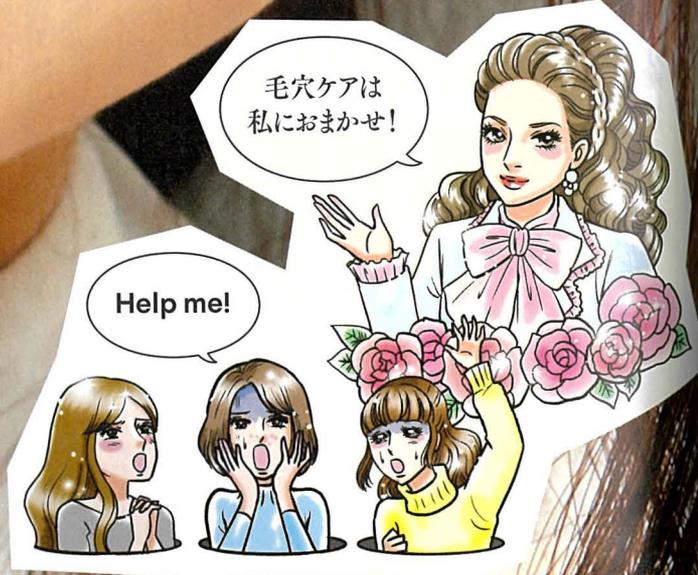
みんなの肌悩みNo.1!

# 毛穴解消プロジェクト

- ✓ 毛穴セレブへの道
- ✓ Q&A 毛穴はなぜ目立つ?
- ✓ 根本治療の毛穴ケア
- ✓ 悩み別・毛穴撲滅ケア
- ✓ 石井美保さんの“毛穴レス肌”の育て方
- ✓ “盲点”毛穴ケア

どんなにケアしても小さくならない、毛穴の悩みは本当に根深い……だからこそ、肌の真実を知って、目立つ毛穴を解消! 目からウロコの正しいケアで、毛穴レス肌は必ず手に入ります。

撮影/伊藤泰寛(人物)、水野昭子(取材)、金栄珠(石井美保さん)、高橋一輝(近藤スタジオ/静物) ヘアメイク/丹後知久 ヘア/大野朋香(air/石井美保さん) スタイリング/平田雅子 イラスト/白ふくろう舎 デザイン/mashroom design 取材・文・構成/寺田奈巳、与儀昇平



# 毛穴の悩み3人組の実録! 毛穴セレブへの道

ここは、毛穴セレブを目指す女子たちが集う、片桐衣理先生こと、衣理ザベート先生のクリニック。今日も根深い毛穴悩みを抱えた3人娘がやって来たけれど……。



@衣理クリニック 表参道



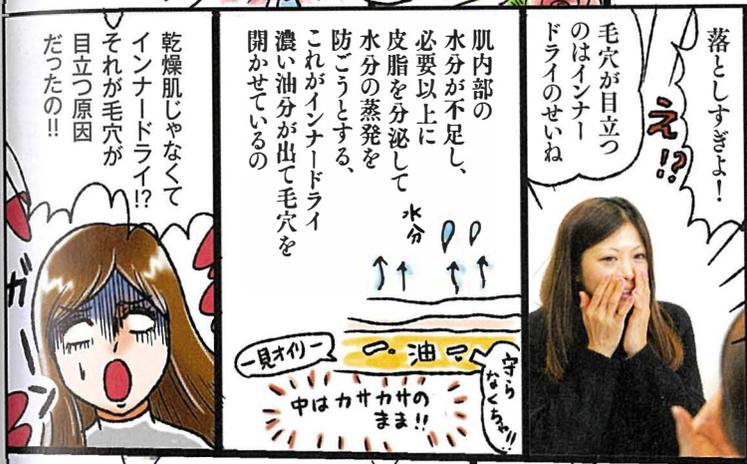
水分値が41歳って……  
まずは毛穴の悩みを教えてください!  
何、この毛穴の数! 乾燥もすごい!  
みなさん、お待ちせしました  
片桐片桐衣理先生こと衣理ザベート先生  
毛穴が見えないというか、眩しくて見えない!



あおい夏海(33歳)です  
とにかく頬の横のたるみ毛穴が気になるんです  
毛穴ネーム: 頬乃横たる美 [美肌ドックの結果] 水分値(41歳): ★★★ 油分値(22歳): ★★★★★



乾燥が気になるのにダブル洗顔しているのね  
クレンジングオイル&洗顔↓冷やしたシートマスク↓化粧水↓乳液↓ワセリンで保湿。洗顔の最後、水をかけて毛穴を引き締めています  
落とすすぎよ!  
毛穴が目立つのはインナードライのせいね  
え!?!  
肌内部の水分が不足し、必要以上に皮脂を分泌して水分の蒸発を防ごうとする、これがインナードライ濃い油分が出て毛穴を開かせているの  
油分はかきまわす!!



乾燥肌じゃなくてインナードライ!? それ毛穴が目立つ原因だったの!!  
最近、乾燥が激しく、肌がゆらぎやすいので、シンプルケアです  
クレンジングジェル&固形石けんで洗顔↓化粧水↓



まずはダブル洗顔をやめて、化粧水でたっぷり水分を与えること  
肌を冷やすと一時的に血管が収縮して毛穴が締まるけれど、同時に血流が悪くなり、水分や栄養成分が入っていきません  
シートマスクは冷やさない、最後に水をかけるのもやめて  
はい! 今日からダブル洗顔はやめます



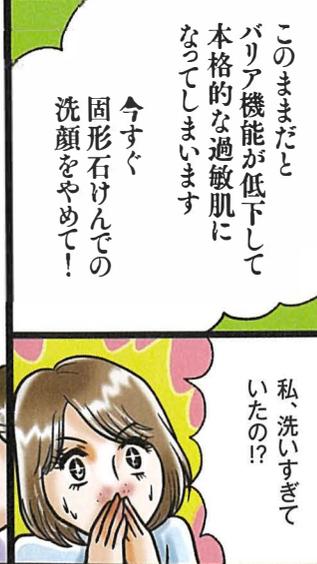
次は私、林泰葉(33歳)です  
鼻まわりの毛穴の凹凸がとにかく目立って……  
医療関係の仕事なので、一日中マスクをしているのも毛穴が目立つ原因でしょうか?  
マスクと毛穴の目立ちは関係ないですよ  
キメの凹凸がなくなっているけれど、どんなケアをしているの?  
毛穴ネーム: 鼻田いちご [美肌ドックの結果] 水分値(24歳): ★★★★★ 油分値(22歳): ★★★★★



20代の頃、頻繁に毛穴パックをしちやっただから……  
ダメージを与え続けた毛穴は周辺の皮膚が再生しなくなってしまうの、顔全体のキメが整ってきたら、鼻まわりだけ刺激の少ないピーリングでターンオーバーを促進して  
それでも改善しなかつたら、クリニックのレーザー治療を取り入れて  
わかりました!



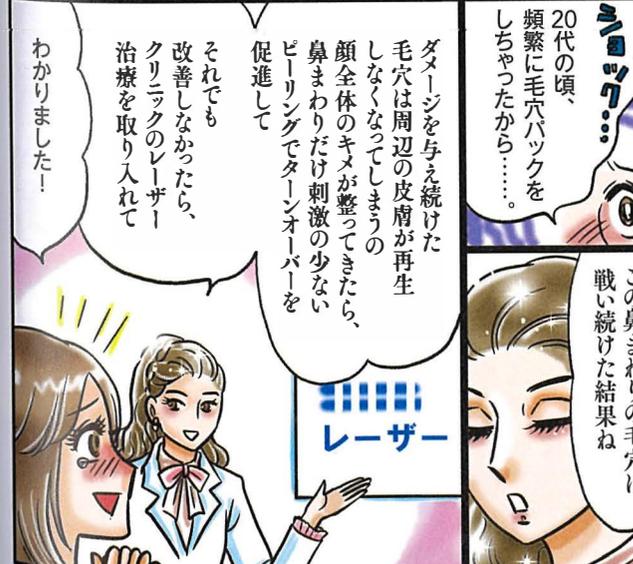
水分、油分のバランスがよく、肌の内側はしっかりしているのに、表面はささくれ状態ねこれも洗すぎが大きな要因!  
このままだとバリア機能が低下して本格的な過敏肌になってしまいます  
今すぐ固形石けんでの洗顔をやめて!私、洗すぎていたの!?



化粧水、クリームでのシングルなケアはいいですよこの2品でしっかり保湿していけば、キメがふくらまして毛穴も目立たなくなりますが、鼻まわりの毛穴は時間がかかりそう



この鼻まわりの毛穴は、戦い続けた結果ね



レーザー

# 3人娘の毛穴カルテ

## インナードライによる 皮脂過剰で毛穴が目立つ!

ダブル洗顔で必要な皮脂まで落としていたあおいさんは、肌内部は水分不足、表面は濃い油分でギトギトという、インナードライに陥り毛穴が目立っていた。また、乾燥と血行不良で肌がくすみやすく、口まわりには色素沈着も。まずはダブル洗顔をやめ、ソフトな美白クリームで肌を柔軟に。肌を温めながら保湿を。



目立つ毛穴の数.....135  
開きが目立つ毛穴の数.....3  
黒ずみが目立つ毛穴の数.....43



アドバイス通り、ダブル洗顔をやめ、肌を冷やさず、美白クリームを使用するようにしたら、毛穴が目立たなくなりました。乾燥も以前より改善され化粧のりもアップ。

PLATINUM  
VOCEST! 203

あおい夏海

## ケアのやりすぎで 鼻まわりの毛穴が凸凹に

鼻まわりの皮膚の凹凸が目立つ林さん。これは20代の頃、毛穴ケアのやりすぎが招いた結果!? ダブル洗顔によって肌表面は乾燥が進み、バリア機能が低下して過敏に傾きやすくなっている。洗顔を見直して保湿ケアを徹底。凹凸が目立つ鼻周りだけ刺激の少ないピーリングでターンオーバーを促して。



目立つ毛穴の数.....178  
開きが目立つ毛穴の数.....14  
黒ずみが目立つ毛穴の数.....96



ダブル洗顔をやめて週2回、ピーリングを投入したら、洗顔後のつっぱり感がなくなり、小鼻まわりの赤みが緩和。目立つ鼻の毛穴に変化は見られませんが、このケアを続けます。

VOCEST! 208

林 泰葉

## 水分も油分も足りず、 細かい乾燥毛穴が多数!

美容好きの河野さんはすべてのケアがトゥーマッチ! あれこれやりすぎて肌に余力がなく、赤みも出ているので、一刻も早く基本の保湿ケアにチェンジ。潤いを奪いすぎないクレンジング、化粧水でたっぷり水分補給し、クリームの油分で肌を守る。この3品で肌を整えていけば、細かい乾燥毛穴も目立たなく。



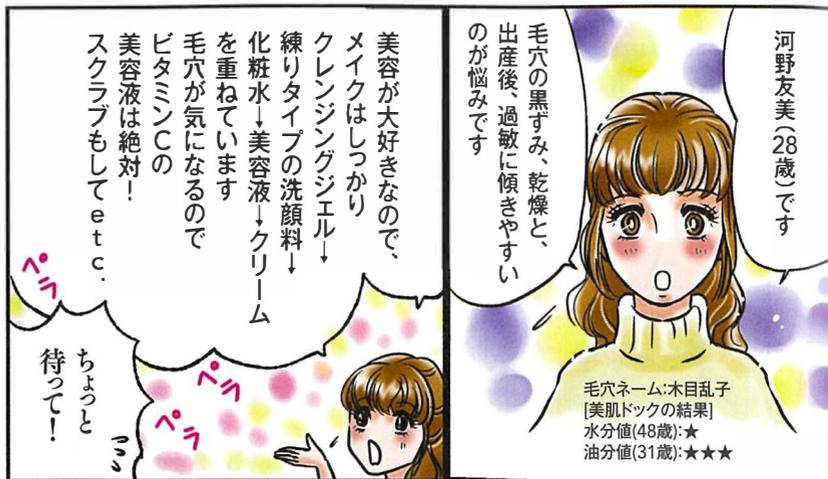
目立つ毛穴の数..... 337  
開きが目立つ毛穴の数..... 6  
黒ずみが目立つ毛穴の数..... 148



クレンジング、化粧水、クリームでのシンプルな保湿ケアにチェンジしたら、メイクのりがよくなりました。毛穴とともに気になっていたテカリが改善され、メイクくずれも軽減。

VOCEST! 222

河野友美



# ない人

その差は一体  
どこにある？

先生に毛穴の真実を紐解いていただいた。

教えてくれたのは……

衣理クリニック表参道 院長

**片桐衣理**先生

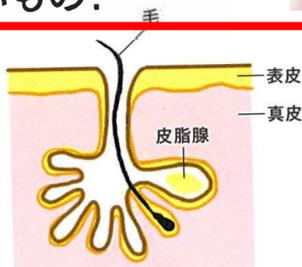
衣理クリニック表参道 院長。美容皮膚科・内科医。その人の肌状態を一目で見抜き、適切なケアを教えてくれる凄技！体の内外両面からのアプローチで、美と健康の両立を目指すパートナードクターとして国内外の著名人からも信頼が厚い。



**Q** そもそも毛穴は悪者なの？

**A** 肌を守るために  
なくてはならないもの！

「毛穴」とは、その名の通り「毛」が生えてくる小さな「穴」ですが、私たちの皮膚は、この毛穴の中にある皮脂腺から皮脂を分泌し、肌表面に皮脂膜をつくることで、水分の蒸発を防いだり、ほこりや細菌などが体の中に入るのをブロックしています。これが、肌を守るバリア機能です。肌表面に無数にある毛穴は、このバリア機能を担う大きな役割を果たすため、肌にとってなくてはならないものなのです」



**Q** 毛穴の数は人によって違うの？

**A** 違います！

生まれつき決まっています

「毛穴の数は両親の肌質などにより遺伝的に決まっています。また、常に外気にさらされている顔は皮脂を盛んに分泌するため、体より毛穴の数が多。ただし、数が多いからといって、毛穴が目立つわけではありません」

**Q** 毛穴の平均的なサイズって？

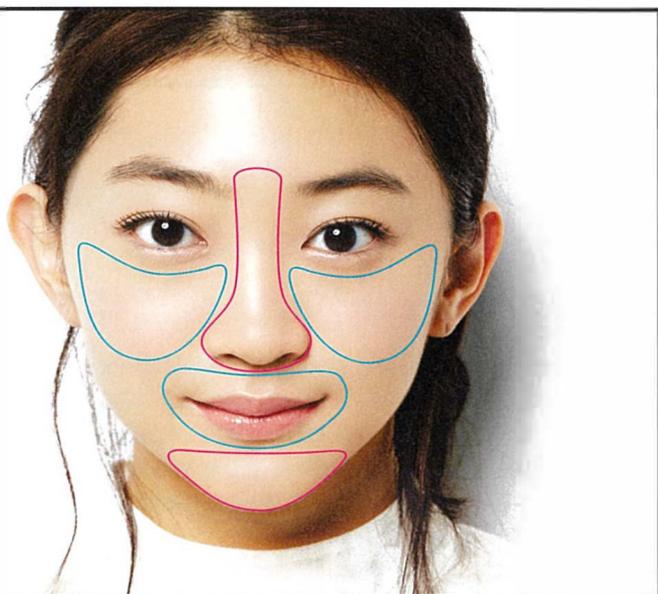
**A** 毛穴の大きさに  
**基準はありません**

「毛穴の大きさや深さに基準はなく、目視によって、大きい、深い、などを判断します。また、毛穴は皮脂分泌量が増えたり乾燥が進むと開きやすく、常に変化しています。朝より夕方の方が毛穴が目立つのはそのせいです」

# 毛穴が目立つ人 VS 目立た

毛穴が目立つ人と、目立たない人がいるのはなぜ？ 毛穴の数が多いから？ それとも……毛穴を制するには、毛穴を知ることから！ そこで、片桐衣理

PORES MAP



皮脂毛穴、詰まり毛穴 赤のゾーン 乾燥毛穴、たるみ毛穴 青のゾーン

## Q 目立つ毛穴の種類って？

### A 乾燥、皮脂、詰まり、たるみ、の4大毛穴！

「年齢とともに肌代謝は低下し毛穴は詰まりやすく、紫外線、間違ったスキンケア、水分不足、ホルモンバランスの乱れなども毛穴を目立たせる要因に。そして①水分不足によって肌がしぼみ、毛穴の影が目立つ乾燥毛穴、②皮脂分泌が激しく、皮脂が酸化しやすい皮脂毛穴、③肌の代謝が落ちて古い角質が溜まりやすい詰まり毛穴、④加齢により肌がたるんで毛穴が目立つたるみ毛穴、と4つの毛穴タイプとなって現れます。乾燥とたるみ毛穴は目の下や頬など、皮脂と詰まり毛穴はTゾーンが目立つ部分です」



たるみ毛穴 乾燥毛穴 詰まり毛穴 皮脂(黒ずみ)毛穴

写真提供/ポアレスラボ

## Q 角栓が詰まりやすく、つい押し出してしまう

### A 絶対やめて！ 後戻りできない跡になりますよ！！

「角栓を一気にとると、体の防御機能が作動して、また一気に角栓が詰まります。毛穴の周辺にダメージを与え、炎症や色素沈着を引き起こすので要注意。角栓を押し出すなんて絶対ダメ。毛穴が広がって凸凹の跡になります」

## Q 4大毛穴は、それぞれどうケアをすればいい？

### A まずは保湿！ 肌の土台を整えること

「毛穴が目立つ肌は、水分、油分のバランスがくずれている状態なので、まずは洗いすぎをやめ、基本の保湿ケアで肌の土台を整えること。ザラつきが気になっても、焦らずじっくり、日々のクレンジングで溶かしてとるイメージで。地道なケアこそ、毛穴レス肌への近道です」

## Q では一体なぜ、毛穴は目立つの？

### A ケアのやりすぎで水分、油分のバランスがくずれているからです！

「毛穴タイプによって肌に現れる症状は違いますが、根本の原因は一緒。それはケアのやりすぎ＝洗いすぎによる水分不足です。肌内部の水分が不足すると、水分の蒸発を防ごうとして、濃い皮脂が分泌され毛穴を開かせます。また、水分保持力が低い乾燥肌は、バリア機能が低下して過敏に傾いたり、突然ベタついて毛穴が目立ってくることもあります。このようにどんな肌質でも、水分と油分のバランスがくずれることが、毛穴を目立たせるのです」



キレイな毛穴

## Q 毛穴の黒ずみがとにかく気になる！ これって“穴”の大きさなの？ “汚れ”なの？

### A “毛” “影” “皮脂の酸化” が“穴”を黒く見せます！

「鼻まわりは皮脂分泌が多い部分。そのため毛穴が開きやすく、皮脂が酸化して黒ずみ毛穴になりやすい。開いた毛穴の影が黒く見えることも。また、うぶ毛も毛穴を黒く見せる一因。この3つが混在すると、よりポツポツと目立つ黒ずみ毛穴に」

本気の毛穴ケアって、思っている以上に地味なんです！

# 療の毛穴ケア

どんな毛穴にも効果あり。片桐衣理先生直伝の毛穴ケアなら、肌を根本から立て直して毛穴レスに！ 超地味だからこそ効く、リバウンドしない、確かな手応えを感じるケアにトライ。

水分が足りないから  
脂が出るの！



STEP  
**2**

**ダブルローションで  
じっくり水分補給！ ここまでで  
スキンケアの8割は終了**

「私たちの肌は、皮脂は分泌できますが、水分は保持することしかできず失われる一方。だからスキンケアにおいて水分を補うことは大切です。肌にきちんと浸透しているかわかりやすい、パシャパシャ系の化粧水を選び、コットン&手を使ったダブルローションでじっくり水分を与えましょう。これで、お手入れの8割は終了です」

みなさん、洗いすぎ！  
ダブル洗顔は  
今すぐやめて



STEP  
**1**

**肌のバリア機能を取り戻す  
シングルクレンジングに  
チェンジ**

「毛穴が気になると、落とすケアに一生懸命になってしまいますが、毛穴には逆効果。キュキュットした洗い上がりは、肌に必要な成分を落とし、バリア機能を低下させてしまうこともあるので、まずはダブル洗顔をやめること。潤いを奪いすぎないジェルやミルクなどのクレンジングで優しく汚れを落とし、その後は徹底的に保湿を」



潤いを守りながら、一本でクレンジングも洗顔も完了！

高い洗浄力  
肌への優しさ

2週間で肌の  
土台を立て直す!

# 超地味・根本治

保湿目的の  
ケアはどんどん  
プラスして!



## +α ケア

水分不足を早く  
解消したいなら  
シートマスクを味方に!

「毛穴ケアは、とにかく保湿を徹底的に行うことが重要です。とくに、水分をしっかり肌に届けたいときは、シートマスクをプラスして。化粧品の浸透力は、密着度、時間、温度に比例して高くなります。そういった意味でも、シートマスクを味方にするのはおすすめ。入浴後など体が温まっているときに使うと、より効果的です」

皮脂が  
気になる人こそ  
油分が必要です!



STEP

# 3

油分でフタをして  
水分を逃がさず、  
毛穴ケアの仕上げを!

「最後に、クリームの油分でフタをしてスキンケアを仕上げましょう。これは必ず、化粧水で肌が潤っている間に行って。このクレンジング、化粧水、クリームという地味な保湿ケアを続けていくと水分、油分のバランスが整い、徐々に毛穴が目立たなくなるはず。2週間後にはキメがふっくら、透明感もアップしますよ」

肌の土台が整ったら、3週間目から始める

# 悩み別

## 毛穴撲滅ケア!

基本の毛穴ケアで、肌の水分、油分のバランスが整ってきたら、いよいよ悩み別のお手入れを開始。適材適所のケアで、根深い毛穴の悩みをさっさと解消しよう。



BEFORE



AFTER



### 衣理クリニック表参道

### 「毛穴スリムレーザー」

通常の脱毛レーザーでは反応しない顔のうぶ毛を処理しながら、毛穴周辺のゆるんだコラーゲンを熱で破壊し、再生させる、片桐衣理先生オリジナルの毛穴治療。これで、たるんだ毛穴も開き毛穴もキュッと引き締め! 毛穴を黒く見せるうぶ毛を脱毛できるから、瞬時に明るく、なめらかな肌に。冷却しながらレーザーを照射するので、痛みはほとんどない。

衣理クリニック表参道  
①東京都港区北青山1-3-5-30 入来ビル4F・5F ☎03-5786-1155 ②10:00~19:00 ③水・日 ④「毛穴スリムレーザー(1回)」顔全体¥80000、半顔¥60000、鼻まわり+頬 ¥30000、口まわり+あご ¥30000 ※初診・カウンセリング料は別途¥5000

SALON DATA