

ベビー
スキンって
どんな肌？

“毛穴トラブル”がない つるつるの肌♡

ベビースキンのマスト条件は、ズバリ「毛穴レス」であること。ターンオーバーやコンディションが整い毛穴トラブルが減ると、凹凸がなくなり光の反射率がアップ。透明感がグンと上昇するんです♡ つまり、「毛穴を制する者は美肌を制する」ということ！

輝きを放つような
ピカピカ発光肌

吸い込まれそうな
透明感

そもそも
毛穴って？

毛穴には皮脂を分泌する皮脂腺があり、皮脂膜をつくることで埃や細菌の侵入をブロックする役割を担っています。生まれたときから数は変わりません。

つまり毛穴

肌のターンオーバーが乱れ、古い角質が溜まっている状態。「人間の体には元に戻ろうとする修復力が備わっています。角栓を無理やり取り除くと、つまりが一気に元に戻るのので注意が必要！」

- ☐ 鼻の頭や小鼻周辺にポツポツがある
- ☐ 肌全体がゴワゴワしている

有効なお手入れ
ピーリング、クレイパック、保湿 など



黒ずみ毛穴

皮脂分泌が激しく、皮脂が酸化して毛穴が黒ずんでいる状態。「毛穴を気にして強くこすりすぎると、肌の修復作用により色素沈着が発生します。その結果として、肌自体が黒ずんでいることも」

- ☐ 毛穴がポツポツと黒く見え、触るとザラザラしている
- ☐ 皮脂分泌の活発なTゾーンによく見られる

有効なお手入れ
ピーリング、スクラブ、美白ケア など



たるみ毛穴

年齢を重ねるごとに皮膚の弾力が失われ下垂することで毛穴が縦長に見える状態。「真皮のコラーゲンの減少などが原因の一つ。しっかり栄養を与え、肌を健康に保つことが大切」

- ☐ 皮膚を上へ引っ張ると、毛穴が目立ちにくくなる
- ☐ 顔全体のハリ感がなくなってきた気がする

有効なお手入れ
リフトアップケア、フラクショナルレーザー など



乾燥毛穴

水分不足によって肌がしほみ、毛穴の影が目立っている状態。冬や春などの乾燥シーズンに気になることが多いはず。「肌の水分量が低下しハリがなくなると、毛穴がどんどん悪目立ちしてきます」

- ☐ 口元やあごなどの毛穴も目立つ
- ☐ 毛穴の開きと肌の乾燥が同時に起こっている

有効なお手入れ
徹底した保湿、ピーリング など



毛穴トラブルの種類

まず知っておこう！

毛穴レスな
ベビースキンに
なりたい♡

Teacher



片桐衣理先生
美容皮膚科・内科医、衣理クリニック表参道院長。モデル、芸能人からの信頼も厚い美肌のスペシャリスト！

間違ったお手入れ = ケアのしすぎ！

「毛穴のタイプによって症状は異なりますが、根本の原因は同じ。それは、「ケアのしすぎ」です。綿棒や爪で角栓を取る、かかと用のスクラブで顔をこする、なんて言語道断！ 刺激を与えすぎると角質は余計硬くなりますよ」

毛穴ケアって、地味なんです！

「とにかくソフトに、“攻める”のではなく“いたわる&与える”ケアを行って。水分・油分のバランスが崩れている状態なので、洗いすぎに注意しながら、基本的なケア（保湿など）で肌の土台をじっくり整えるのが最優先！」

目立って
しまうの？

毛穴が目立つということは、皮脂分泌が過剰だったり、ターンオーバーが乱れているなど肌自体に問題がある場合がほとんど。毛穴だけをきれいにしてしまうと難しいので、じっくりと根本ケアを！

それではなぜ 毛穴は

美肌のオキテ3カ条

毛穴レスなベビースキンを手に入れるためのザラツキや黒ずみがあっても焦らないこと。毎日のクレンジングで少しずつ溶かして浮かすイメージで。だましましたし！ ケアするのがコツ！

1. 攻めすぎない！

2. 一気に取ろうとしない！

3. “だましましたし！”お手入れする！

LESSON 1

無敵の毛穴ケアマスターを目指せ！

毛穴のギモン Q&A

どこまでも尽きない毛穴の悩みや疑問。自己流ケアや間違った認識で肌トラブルを引き起こしてしまう前に、ここでしっかり正しい知識をGET♡

Q 毛穴が常に
ベタつきます(涙)。
どうしたらいい？

A インナードライの可能性大！
しっかり保湿を。

洗顔のしすぎなどで、肌内部の水分が不足しているのかも。水分が足りていないと、濃い皮脂が分泌され毛穴が開きます。取り除くよりも“与える”ケアに注力しましょう！

Q 毛穴ケアに効く
成分はありますか？

A ビタミンA (レチノール)
が効果的です。

いわゆる美肌ビタミンと呼ばれているのは、ビタミンA、B、C、E。特に、皮膚をリニューアルさせる働きがあるビタミンA (レチノール) コスメはぜひ取り入れて♡

Q クリニックでできる
毛穴や角質ケア
について
教えてください。

A 初め者はケミカル
ピーリングがおすすめ。

肌を生まれ変わらせる目的のレーザー治療などもありますが、美容皮膚科初心者さんには、ケミカルピーリングがおすすめ。肌のターンオーバーを促すことで、代謝がアップ！

Clinic Menu

BHA ピーリング

クリニックオリジナルのBHA (ベータヒドロキシ酸) を使用。毛穴の奥に入り込み、毛穴の黒ずみやニキビ跡の凹凸もクリアに♡ 1回：¥5,000 (1単位3cm×3cm)

衣理クリニック表参道
東京都港区北青山3-5-30 入来ビル4F/5F
TEL:03-5786-1155
<https://www.eri-clinic.com>

Q 野菜をいっぱい
食べているのに、
肌の調子がイマイチです。

A 肉や魚も
食べないとダメ！

野菜を食べるのはもちろん大切ですが、肌づくりに必要な主成分は実はタンパク質。肉や魚をバランスよく食べることで、野菜から摂ったビタミンも本領を発揮します！

Q チョコやナッツを食べると
ニキビができるって本当？

A 実は因果関係は
ありません。

1回食べたからといってすぐに肌荒れやニキビに繋がることはありません。甘いものやジャンクなものを食べ続けている生活習慣を改善することが何より大切！

Q 自分で角栓を押し出して
取っても大丈夫？

A 肌を傷めるので絶対NGです！

角栓を無理やり押し出すと、毛穴周辺にダメージを与え炎症に。【色素沈着→黒ずみ毛穴】という負のサイクルに入ってしまうこともあるので、絶対にやめましょう。

Q 朝起きたら、顔に白い
プツプツが！
これって何ですか？

A 毛穴に皮脂が
つまって
できたものです。

毛穴に角質が溜まってできる白いプツプツはコメドといいます。丁寧にクレンジングし、しっかり保湿しましょう。なかなか改善しない場合はいじらないで皮膚科へ。つぶすと悪化してしまうので絶対やめて。



Q 二の腕やお尻にあるプツプツが
気になります。治せますか？

A 生まれつきの体質ですが、
改善することはできます。

毛孔性苔癬^{いもうすいせき}と呼ばれる症状で、生まれつきの体質です。完全に治すことはできませんが、ピーリング石鹸などでお手入れすれば、少しずつ目立たなくなります。

Q 自宅でセルフピーリングする方法はある？

A ホームケアではマイルドなコスメを選んで！

ピーリングは毛穴トラブルやニキビなどの改善を期待できますが、本格的なセルフピーリングを自宅で行うのはハードル高め。ピーリング石鹸やマイルドな使い心地のコスメで少しずつお手入れを。

毛穴の黒ずみや小さなプツプツを優しくケア。イースペシャル スキンポリッシュジェル ¥4,700/美人製造研究所



Face

永遠にNOトラブルな毛穴レススキンを手に入れるためには、肌を根本から立て直し、リバウンドしない土台をつくることが必要不可欠。お気に入りのアイテムを見つけて、じっくりと肌に向き合ってみて。

フェイスリフト効果
のスキンケアアイテム



トップス¥5,800/リルリリー (リルリリートーキョー) ワンピース¥18,000/ジェマアトリエ (ジェマ)

ゴワゴワにさようなら！
スクラブ

代謝アップを狙う/
セルフピーリング

素肌をリフレッシュ/
洗顔



角質ケア成分AHA配合。毎日の洗顔で、きめ細かな肌を目指す。ニキビ予防にも◎。スキンピールバー ティートウリー ¥2,500/サンリット



洗顔の泡はモコモコが正解！泡立ちが少ないと、摩擦で肌を傷つける可能性があるので要注意。

毛穴レスケア基本のキ！/
クレンジング



a. 毛穴ケア専用の美容成分が黒ずみも抑制するバーム。デュオザ クレンジング バーム クリア ¥3,600/プレミアムチエイジング b. ダブル洗顔不要なので肌への負担も最小限。イースベシヤル クレンジングジェル ¥4,500/美人製造研究所

リッチな使い心地♡/
クリーム

ワンランク上の美肌に/
美白ケア

潤いをチャージする/
ローション