

なるもの — 毛穴 — 七賢人の解決法

コスメックス
喜多山美穂さん
薬剤師、エステティシャン
の立場から新宿南口皮膚科
のスキンアドバイザーを。

肌の開きが目立つのは、毛穴が黒ず
んで、よけいに強調されるのが最大
の原因です。黒ずみの正体は古い角質に
皮脂、産毛。そこで、メラニンと産
毛レーザーでケアし、古い角質は毎日、
ピーリング効果のある化粧水で拭き取り
そのあと高濃度ビタミンC配合の
美容液で“毛穴美白”を強化したら、肌
のコラーゲンが増えたのか毛穴周り
がくらし、目立っていた毛穴が、ど
んと薄くなっていききましたね。こんな
化粧品を薬や医療機器と合わせ使
えば、結果が出るのも早いですよ。

“キメ細かさの秘訣
は“毛穴美白”に!”

左から、超乾肌肌のたるみ毛穴に。
花王ソフィーナ エスト クリーム
ザ コンセントレート 45g ¥10000
皮脂酸化による黒ずみを防止。ナリス
ピタライズ モイスチャージェル
50g ¥5500 古い角質除去に。グリ
コール酸ローション 100ml ¥2000
毛穴美白にオススメの美容液。ナリス
ピタライズエッセンス CAE 30ml
¥6000/以上、新宿南口皮膚科



衣理クリニック
片桐衣理さん
内科、美容皮膚科、2つの
視点から肌を診るドクター。
最新の化粧品事情にも精通。

オイリー肌でブラックヘッドになりや
すいいうえ、疲れがたまると鼻周りのキメ
が荒れてくるんです。そんなときは荒
療治ですけれど、ピーリング治療用のBHA
液を塗って古い角質を剝離し、毛穴の存
在を飛ばしてしまいます。30%と高濃度
の液なので即効性は高いですよ。ただし、
痛みは覚悟する必要がありますね。

オイリー肌の毛穴を根本から改善す
るには、高濃度のビタミンC美容液が効果
的。なのでスキンシューティカルズのセ
ラム20も使いました。これは刺激があり
ますが毛穴レス効果は絶大。数ヶ月使い
続けたら、毛穴の痕跡もなくなりました。

“究極はBHAで
毛穴を飛ばします”

左から、治療用レチノイン酸クリ
ーム 5g ¥3000 治療用のハイドロ
キノン配合の美白クリーム 5g ¥
2000 毛穴周りの色素沈着に。スキ
ンシューティカルズ フィト コレク
ティブジェル 30ml ¥15000 毛穴
の存在感を消す。ビタミンC20%の
美容液。同プライマシーセラム 20
30ml ¥20500/以上衣理クリニック



スキンケアクリニック代官山
及川三由紀さん
スキンコンシェルジェ。ビ
ジュアルスキンラボの皮膚
診断士として活躍。

左から、普段使いのAHA配合化粧水。
デルファーマ シーバムローション
180ml ¥4000/エスト・コムシ 愛
用のビタミンCコスメ。ビタミンC
ローションプラス (ヒアルロン酸入
り) 30ml ¥4500 これで肌が激変!
レチノイン酸クリーム(0.05%) 10g
¥4000/スキンケアクリニック代官山



“レチノイン酸で
毛穴収縮ワザ開眼”

毛穴ケアは、4、5年前、クリニック
に導入するレチノイン酸を試したことで
開眼。自分の肌でかなり高濃度のものを
試したため、施術直後は肌がむけたり赤
みが出たり、つっぱり感到悩まされまし
た。でも1ヵ月後には、肌が驚くほどキ
メ細くなり、本当にビックリ。高濃度
レチノイン酸はかなり荒療治ですが、ク
リニックに導入したものはダメージを抑
えてあるし、本気で毛穴レスを目指すな
ら、これ以上の方法はないと思います。

さらに肌をふっくらさせて完璧に毛穴
を消すため、高濃度のビタミンCを与え
続けると、毛穴が縮まりキメ細かい肌。

キャシースチョイス
岡村麻未さん
メディカルエステティシ
アン、歯科医、コスメスタイ
リストと多方面から美を追究。

右から、毛穴開きにハリを出す
緑茶エキス入り保湿剤。Replenix
Serum \$36.75 角栓を瞬時に取り
去る拭き取り式ピーリング。Instant
Peel \$45 毛穴とニキビを隠しつ
つ皮脂テカをセーブ。ミネラルライ
ス毛穴パウダー 10g ¥5500 AHA
を高濃度に配合したクリーム。
FIRMING COMPLEX 50g ¥95
以上キャシースチョイス



“毛穴レスの極意は
“角質ケア”と喝破”

毛穴レスケア＝角質ケア、私はそう考
えているんです。オイリー肌特有の開い
た毛穴は、古い角質に皮脂が混じったも
のが毛穴にたまって押し広げているか
ら。なので、古い角質のこびりつきをゆ
るめ、ターンオーバーを整えるAHAを、
徹底して使いました。AHAで古い角質を
拭き取り、さらに毛穴を圧出するツル
で毛穴の奥の汚れまで押し出すんです。
毛穴がきれいになったら、次は高濃度の
AHAのセラム。AHAは真皮を厚くする効
果もあり、キメを細かく整えるんです
ね。夜にこのケアを一ヵ月続けたら、本
当に毛穴が縮まりました。

フレイズ・ファクトリー
長谷真里子さん
広告プロデューサー。週に
3回はケアを受けるという、
エステのマニア&達人。

つづきのオイリー肌で、ずーっと
キビと赤ら顔に悩んできました。
化粧品を濫用して肌を荒らしたこと
ですが、結局は基本に戻ってきま
す。今はメーカーを絞こみ、不安
定な肌を落ち着かせるよう、基
礎パックをていねいに行うようにし
て。夜は一つ一つの細胞をふっく
らげるものを、たっぷりつけていま
す。エッセンスは押し込めば押し込
まりが出て、驚くほどキメが揃う
「肌のドーピング」と呼んでいるほ
うもみるみる変わります。朝はオ
イルコントロールで気合を入れています。

“基本ケアの重視と
肌ドーピングが要”

左から、ストレスによる肌疲労やたる
みを阻止。オルラヌ ソフアン
プソリュート ボリアクティブ B21
50ml ¥22000/エル・インターナ
ショナル 肌のドーピング、リフト美
容液。エッセンス・オブ・エッセ
ンス ジェル 33g ¥20000 同
モイスチャーエマルジョン 100ml
¥8000 同ソフニングローション 1
20ml ¥6000/以上ドクターキッツ



プチバリ
坂本奈緒さん
本場フランス仕込みの施術
が好評のエステティシャン。
ホームケアにも一家言あり。

長年の経験からいって、真面目にパ
ックを続けるお肌は絶対細くなる
し、毛穴も目立たなくなります。特に小
鼻などの皮脂分泌が多い部分は、皮脂調
整用パックを毎日でもしたいですね。ゆる
んだ皮膚が緊張して、皮脂汚れが排出
されるので、毛穴が縮まりますよ。ただ、
部分によって肌の状態は違うので、T
ゾーンにはオイルコントロール用、頬には
保湿用と使い分け、その日の肌の状態
でリフト用や美白用のパックなども使いま
す。内側からのケアではプロテインを毎
日摂って新陳代謝を高め、肌のハリや弾
力アップを目指しています。

“毎日のパックで
毛穴は縮みます”

左から、Tゾーンの毛穴縮小に。マ
スク・ド・リッシュL 105g ¥5000
/フランス・イー・アンド・ジー
毛穴の目立つ肌に。ビタミンCサ
プリ。ピタマックス 150g ¥3500
肌の若返りに。リーガルプロテイン
-100 450g ¥5500 毛穴引き締め
の実力派化粧水。リシア スキンロ
ーション 250ml ¥6800/以上、プ
チバリ

