

指先2本でできる 夏の顔面 マッサージ

消したい
毛穴をさすって
押す!

夏の夕方、鏡で肌の状態を見てびっくり!なんて経験があるはず。顔には毛穴が約20万個もあり、暑さによって穴が広がったり、年齢とともにたれ下がったりします。簡単マッサージ&症状別コスメで至近距離でも毛穴が見えない美肌を手に入れて!

20万個の毛穴を完全ケア

●私の毛穴はどっち? おうちでセルフ 毛穴チェック

まずは自分の毛穴の状態を知るために、簡易毛穴チェックを。毛穴が気になる部分にパウダーファンデーションを塗り、粘着性の強い透明テープを軽く当て、はがします。下の写真を参考に自分の毛穴状態を確認して!



毛穴の形が長く伸びている人は、たるみ毛穴の可能性があります。キメはあまり粗くありませんが、毛穴の開口部が広がっている状態です。



不規則な毛穴や角栓が詰まっているのが取れにくい、代謝ダウンした状態の毛穴の可能性があります。

※お肌の状態は、季節によって変わります。

詰まり毛穴

鼻や頬の毛穴に白い皮脂が詰まってザラザラ。または角栓がボロボロ。そのままにしておくと、角栓が酸化して変色。黒くなることでさらに毛穴が目立つようになります。



たるみ毛穴

顔にハリがなく、毛穴が開いて目立つ。毛穴が広がっている状態。毛穴が開いた部分に影ができてしまうため、老けた印象に見られる原因にも。

ムダ毛

顔、ビキニライン、そして人によっては胸に生える体毛は、どうしたらいいの...。毛穴と毛はふたつでひとつ! 間違った脱毛方法が毛穴や黒ずみ毛穴につながる!



肌の衰え、代謝ダウンが 毛穴トラブルの原因!

目立つ毛穴が密集するTゾーンには、驚くべき事実があります。

「Tゾーンの皮膚は頭皮と同じ構造なんです。そのため毛穴も大きく、変化に気づきやすい」(よしき皮膚科クリニック 吉木伸子さん)

また、間違ったケアによる代謝の悪化が影響すること。

「思ひを取り除くとしてゴシゴシ洗うのは必要な角質を傷つけてしまうので逆効果。皮膚が荒れやすくなり、さらに角栓が詰まりやすくなります」(吉木さん)

一方、たるんだ毛穴は紫外線に要注意。たるんだ毛穴の一番の原因は紫外線による肌の老化。肌のハリや水分を保つコラーゲンが破壊され、肌がたるみ、毛穴がくぼみ、キメが乱れてやがてシワになります」(順天堂大学・須賀康さん)

目焼け対策とともに肌内部を刺激するマッサージでハリをつくり、毛穴の見えない肌をつくりましょう!



●お話をうかがった方
よしき皮膚科
クリニック 院長
吉木伸子さん

美容皮膚科と薬学を取り入れた治療を行う「美容美人になる」(池田書店)など、著書でも、毛穴やスキンケア方法を紹介。



●お話をうかがった方
順天堂大学
医学部皮膚科 講師
須賀康さん

専門は皮膚の生化学、細胞生物学。深刻な皮膚病の治療以外にも、近年は毛穴に関する美容分野の相談を受ける機会が増えているそう。

取材・文/渡辺 都 撮影/山川 勉 (モデル)
山下 晶子 (顔面)、古川 由香 (顔面)
ヘア&メイク/富永 美穂 (CLIP)
モデル/松本 麻衣
イラスト/カワサキ ケイコ
レイアウト/デザインオフィス・シーワン
撮影協力/インフォワード

1

毛穴を引き締め
肌をなめらかにする
ローション

たるみ毛穴に 着目した 最新アイテム

2

キメとくすみに
効果的な
ジェル状ローション

3

夏にぴったりな
冷たいジェル

4

引き締めるスムーズ
メイクウエ配合

1:洗い上がりはふっくら、もちもち。エリクシール コラゲニッシュ フォルムソープ EX 80粒入り 2100円/資生堂
2:軽い使いごころでやわらかい肌を長時間持続。フルセラム ディープモイスト クリームC 50g 1785円/ウチナ
3:海洋性コラーゲン、月見草エキスを配合。リントル ソリュション ローション160ml 4200円/コーセー
4:水溶性、加水分解コラーゲンなど4種のコラーゲンを配合。デルマQ3 ハイドロ コラーゲンクリーム30g 5040円/フューチャーラボ

1:ガリマ・バーフェクターが水分を逃さない。ボアジニクス ローション200ml 5250円/ヘレナルピンスタイン
2:毛穴を引き締め、くすみまで取り除く。オリゴビュール トーニングジェル250ml 3990円/ヒヨキ 日本フィットメー
3:肌表面で水に変わりうるおいを引き締める実感。リファイナー スブラッシュ クールジュリー200ml 3675円/イプサ
4:毛穴を引き締め成分と、毛穴を目立たなくするスムーズパウダーを配合。ソフィーナ 大人の毛穴ケア ひきしめエッセンス15g 5250円/7E7

コラーゲンで ハリを与えて 毛穴ふっくら

2

軽い使いごころの
保湿クリーム

1

コラーゲン
エキスを固めた
フィルム状ソープ

3

水溶性コラーゲン
たっぷりの化粧水

4

4種類のマルチ
コラーゲンを配合

たるみ毛穴にハリ&うるおいコスメで渴!!

今夏は毛穴に注目したアイテムを競って登場。マツダージュも含めれば、効果的なのが、毛穴が目立たなくなるアイテムが勢を占める。肌をハリをあたえることで、毛穴が目立たなくなります。



●美容クリニック 代表院長
片桐衣理さん
美肌ドックをはじめ、最先端の医療技術で女性の美をサポート。日本化粧品学会、日本化粧品学会評議員。

クリニックでも 毛穴に注目 したコースが!

毛穴が
気にな
るです...

最新機器で
毛穴の
数から状態まで
わかる!

人間ドックの美肌版 「美肌ドック」を体験

毛穴の数から肌の奥に潜むシミ予備軍まであらゆるデータを測定できる「美肌ドック」を、咲いた組・西島さんが体験しました。3方向から顔を撮影し、キメ密度や水分量などを細かくチェックしていきます。項目ごとに肌年齢もわかるすぐれもの!

水分が
たがいない
みたいね

食生活などを医師に記入後、カウンセリング。「保湿が足りていませんね」と先生。ロボスキンアナライザーで顔を撮影し、データを分析後、診断結果をもとに先生によるアドバイスを受けられる。

「美肌ドック」は初回1万円、2回目以降5000円。その他は毛穴メニューも豊富。夜間クリニック 片桐衣理さん 03-5796-0077 東京都港区赤坂1-5-30 人楽ビル4F 011:00-20:00 03-5796-0077 <http://www.miki-clinic.jp/>

※「ロボスキンアナライザー」はインフォワード社の商品です。

うるおいキープカ で毛穴が 目立たなくなる レチノール

1

使いきりタイプの
美容液で
集中ケア

2

毛穴の周囲
紫外線をブロック

3

スーパー
ヒアルロン酸と
ダブルで効果