



**つまり毛穴、たるみ毛穴、ともに必要なのは保湿！**

「小鼻まわりの毛穴が目立ちに対しては、多くの方が皮脂や角質を取るケアに没頭していますね。しかし20代半ばを過ぎたら、若さゆえに皮脂過剰になっっているのではなく、肌の水分不足を補うべく皮脂が過剰に分泌されていることがほとんどです。また、ほおの毛穴の開きは、角質代謝の低下、水分不足などによるたるみからくるもの。つまり、どちらの毛穴の開きも、予防・解決策は「保湿」です。それに加えてビタミンC化粧品やケミカルピーリングなどを取り入れるとよいでしょう」

**正常な毛穴とは**

皮脂の分泌、角質の代謝がともにスムーズ。毛穴周囲の角質が肥厚したり、色素沈着していないので毛穴のへこみの影が目立たない。



**Tゾーンはつまり系の毛穴の開き**

べたつきがちな部分の毛穴の開きは、過剰に分泌された皮脂が毛穴につまっている場合が多い。また、何度も毛穴のバックをしたり皮脂を押し出したりしていると、毛穴周囲の角質が肥厚し、色素沈着。毛穴のつまりがなくても、毛穴が目立って見えることもある。



**ほおはたるみ系の毛穴の開き**

主に鼻の横からほおにかけてのトライアングルゾーンに見られる毛穴の開きは、ほとんど代謝不足(角質の生まれ変わりがうまくいっていない)や、水分不足によるたるみからくるもの。代謝不足は、紫外線や汚れた空気、加齢などによる老化が根本原因。



教えてくれたのは  
**片桐衣理先生**  
同じ女性として、小さな肌トラブルはもちろん、スキンケアやメイクのことまで相談できる先生。昨年10月に開院した「衣理クリニック表参道」(<http://www.eri-clinic.com>)は美容通の間ですでに評判!

# うるおいケアで 目指せ、つるつる素肌美人 毛穴は閉じる!

20代半ばを過ぎた女性の肌悩みナンバー1である「毛穴の開き」。毛穴ケアのスペシャリスト、片桐衣理先生によれば、改善への近道はなんといっても「うるおいケア」。間違ったお手入れを見直して、さあ、毛穴レスなつるつる肌に!

撮影: 回里純子(人物) 吉田篤史(商品) ヘア&メイク: 高橋佳子 モデル: 身乃里 イラスト: 杉本祐子 取材・文: いしずか久見子

# これがつるつる肌への近道 毛穴さよなら うるおい スキンケア

毛穴の開きを改善するには、まずスキンケアによる水分補給の見直しが必要。「最新の毛穴コスメも、保湿によるベース作りができていなければ、効果を望めません」と衣理先生。まさに、急がば回れ!

## クレンジング

### 1 顔の部位によって洗い方を変える

#### ほおはこすらずに

ほおは皮脂の分泌が少なく、バリアがもろい状態なので、こすりに注意。ミルクやジェルタイプのクレンジングを、摩擦が起きないようにたっぷりつけ、すーっとのぼしてなじませます(左イラスト)。



#### 鼻はらせんを描く

鼻まわりの毛穴の黒ずりは、過剰な皮脂が酸化して毛穴につまった状態。ミルクやジェルタイプのクレンジングで、指の腹を使いクルクルとマッサージ(右イラスト)。頑固な場合のみ、オイルタイプで。

### “うるおいケア”の始まりはここから

「保湿の見直しは、クレンジングから始まっています。落とすのは、皮脂が増えた汚れと不要な角質のみ。だからクレンジング選びが鍵です。ジェルタイプやミルクタイプのクレンジングを選んで、うるおいを保持するセラミドや天然保湿因子を逃しすぎないようにしましょう」

### 2 蒸しタオルで温熱のスペシャル技!

定期的に行いたい方法。クレンジングを前になじませたあと、お湯で絞ったタオルを顔にのせます。肌を温めることで一時的に毛穴が開き、頑固にこびりついた汚れがぐんと浮き上がりやすくなります。



### 3 タオルでクレンジングをやさしくふき取る

蒸でせた蒸しタオルでクレンジングをふき取るときは、乳化した汚れを吸引するようにふき取ります。肌をこするのではなく、一度押さえて、そして軽い力でクレンジングをぬぐうイメージで。



### +α 洗顔はこんもり泡で!

「肌に合ったクレンジングを使っていて特に気にならないのであれば、洗顔はクレンジングだけでもOK」と衣理先生。ダブル洗顔の場合は、洗顔料をこんもり泡立て、指の腹でやさしくすばやく洗って。



### おすすめクレンジングはミルクタイプかジェルタイプ

ふっくらとうるおいで満たされた肌は、毛穴が目立たないもの。高温度の日本ではつい“よく落ちる”を重視しがちだけど、うるおいを奪いすぎないクレンジングを選ぶことが、実はとても大切。



- ① 毛穴の汚れをすばやく浮かせがらせるクレンジングは、角質や汚れをからめ取るふき取りクロスと一緒に。&フェイス(上)アートメソッド リセットクレンジング 200ml ¥5,040、(下)ビューリファイングクロス 30枚入り ¥525/養生堂
- ② ヨーグルト由来の乳酸と角質除去効果のあるレモンエキスで肌のざらつきをつるんとオフ。RMK クレンジングミルク 175ml ¥2,940/RMK Division
- ③ 感触、洗浄力とも肌へのやさしさを追求。心地よいアロマも評判。REN ミルクウォッシュ(カレンデュラ&ブラックカラント) 150ml ¥3,675/NSB Japan
- ④ 和漢植物成分と角質除去成分で、毛穴から肌をクリアアップ。ホワイトルーセント クレンジングジェル 125g ¥3,675/養生堂
- ⑤ ダメージを受けた肌にならかにものび、ベタつくことなくすっきりと洗い上げる。ホワイトシシモ専用クレンジング クリア 120g ¥3,990/ポーラ

とろみ化粧水やジェルなどの保湿アイテムを常備!

洗顔後の肌はとても水分が逃げやすくなっている状態。  
とにかく肌が乾かないよう、すぐ保湿!  
じっくりケアする時間がないときも、とろみ化粧水や  
保湿ジェルをのせておけば安心。

- ①とろみのある使用感で、肌内部のうるおい密度をぎゅっと深める。ナイアシンB新配合。フリープラス コンファクトルローション 2n 125ml ¥3,150 / カネボウ化粧品
- ②コクのあるうるおいが浸透。モチモチすべすべ肌に。エクストラモイストローション(春夏限定) 100ml ¥2,940 / アテニア
- ③みずみずしい感触の透明タイプジェル状乳液。乾燥を防ぎながらも肌表面はさっぱり。イリョーム クール フォース ジェリー 100ml ¥3,990 / マックス ファクター
- ④セラミドなどの細胞間脂質に、天然の植物成分をたっぷり配合した衣理先生開発の保湿ジェル。イースペシャル モイストチュアジェル 120ml ¥7,350 / 衣理クリニック



## 化粧水

### 保湿の主役! しっかり水分補給を

「クレンジング後は皮脂によるバリアがなくなり、うるおいが逃げやすい状態。5分以内に保湿を! 時間に余裕がない人は、うるおいが長くとろみ系の化粧水か保湿ジェルを洗面まわりに常備。肌が乾かないようさっとのせておき、就寝前にあらためてじっくり保湿しましょう」

### 1 コットンで 押さえるようにじっくり 水分補給

パシャパシャとたたいたり、しみこませようとこするのは、肌に刺激を与えてしまい、色素沈着の原因に! 手のひらにしてもコットンにしても、たっぷりって押さえるようにパティングします。



### 2 最後はコットンで 目もとをバック

化粧水は、触れてみて「これ以上入らない」というくらい2回、3回と繰り返して肌に入れます。さらに目もとなど乾きやすい部分は化粧水を含ませたコットンを2枚に裂いてのせ、バックすると効果的。



## 乳液・クリーム

### 皮脂代わりに フタをしてうるおいキープ

「あくまでも主役は、化粧水による水分補給。ですが、肌これ以上入らないということまで入れ込んだ水分が蒸発しないようにするには、乳液やクリームでのフタが必要です。ここでは、私がふだんから実践している、手軽でありながら効果的な“フタのしかた”をご紹介します」

### 1 まず目もと、口もとに たっぷりのせる

皮膚の薄い目周りや皮脂分泌が乏しい口周りには、初めにクリームをさっと多めにのせて少し時間をおきます。こうしてクリームバックをすることで、乾きやすい部分の水分蒸発を防ぎます。



### 2 顔全体にのぼす

1でつけた目もとや口もとのクリームを顔全体にのぼします。オイリー肌で、ほおなどもベタつきやすい人は薄めに、逆に乾燥肌でかさつきやすい人は、乾いた部分に美容乳液などを追加して。



# 毛穴さよなら生活の ススメ

どんなに毛穴を引き締めるスキンケアを徹底しても、  
肌が悪影響をもたらす原因が生活習慣にあつては努力も水の泡。  
そこで、衣理先生が“毛穴レスな肌になる生活術”を指南!



メイク直しの  
ときは  
化粧水をひたした  
コットンで  
保湿しながら

**メ** イクを直す際、あぶら取り紙で皮脂を取って、いきなり粉などを毛穴につめ込むのは逆効果。化粧水をひたしたコットンを密閉袋などに入れて携帯を、軽くぬぐいながらパッティングしたあとにメイク直すれば、夕方の毛穴の目立ちがぐっと減るはず

ビタミンの  
豊富な食生活を



**一** 秘的に“美肌ビタミン”といわれているのが、ビタミンA、B、C、Eです。良好な肌状態をキープするには、これらのビタミン類が豊富に含まれた食事を、どれか1つだけではなく、バランスよくとることも重要です

朝も  
クレンジングを  
習慣化

**肌** が乾燥しやすいからと、朝は水やお湯ですすくだけ、というのはダメ。寝ている間にも汗や皮脂は分泌されています。そのままでは毛穴が詰まる原因に。汗や皮脂をきちんと落とすには、朝もクレンジングを、うるおいを残すクレンジング剤を選んで



紫外線対策を  
忘れない

**毛** 穴が開く原因にはいろいろありますが、紫外線は重大要因の一つ。毛穴の開きも含めて、肌老化の大半は紫外線による光老化が占める、ともいわれています。UV-A、UV-B、両方を防いでくれる日焼け止めや化粧下地を日々使うことを忘れずに



ホルモンバランスを  
乱さない!

**卵** 肌の機能低下は前代謝の低下につながります。まずストレスをためない! 食事では大豆イソフラボンやザクロエキス、適度な血行も必要です。太りすぎ、やせすぎもよくないので適切なウェイトコントロールを。不安な方は、一度婦人科で受診してみてください



リズムある  
睡眠を心がけて

**質** のよい睡眠は成長ホルモンを分泌させて肌の代謝をよくするので、毛穴からの皮脂分泌も正常化しやすくなります。同じ時間に寝て起きる。起きたら、すぐ明るい光を数分浴びて体を朝モードにリセット。このリズムが成長ホルモンを出やすくします



協力:アテニア0120-165-333 FMK Division0120-988-271 NSB Japan03(5776)7051 衣理クリニック表参道03(5786)0077  
花王ソフィーナ03(5630)5040 カネボウ化粧品03(6430)5111 コーセー03(3273)1675  
ジウジタジオ0120-214-078 資生堂0120-81-4710 ドクタープログラム0120-022-622  
ヘルナ ルベンスティン03(3433)6304 ポーラ0120-117111 マックス ファクター0120-021325