

毛穴のスベシヤリスト、衣理先生の自宅ケアを再現！

ジェルクレンジング

ローション乳液

この3品で、毛穴は

確実に
小さくなります

「お手入れのしずきも、しなすきも同じように毛穴が目立ちます。毛穴ケアは実はシンプルなんです」と衣理先生。洗顔のしずきもダメ！正しい保湿ケアを実践しましょう！

監修：衣理先生 取材：スベシヤリスト

すべての毛穴に効く。

衣理スベシヤリスト

其の壱

ジェルクレンジング

朝晩のケアで毎日優しく
角栓を取る事が大事！

先生のお言葉

オイルだと必要な皮脂までも落とすしてしまします

「オイルによるクレンジングは、メイクだけだけでなく、肌に必要な皮脂まで落とすことになり、乾燥や肌荒れの原因になります。W洗顔不要のジェルクレンジングは、メイクだけだけでなく、肌に必要な皮脂を残しながら汚れを落とすことができます。W洗顔不要のジェルクレンジングは、メイクだけだけでなく、肌に必要な皮脂を残しながら汚れを落とすことができます。」



下から上へ、内から外へ
クレンジングを油取り、指の腹を使って、下から上へ、内から外へなじませます。必要以上にこすらないよう注意しましょう。

小鼻周りにはくるくるマッサージ
皮膚の分泌が多く、汚れがたまりやすい小鼻周辺は、うせんと指の腹を動かして、念入りにクレンジングして。

衣理先生の自信作！
肌の潤いを守りながら汚れを落とすにアルロン酸配合のジェル。あらゆる肌質に対応。W洗顔不要。イースペシャルクレンジングジェル 200ml ¥5,250/衣理クリニック

週イチケア

クレンジング
+ 蒸しタオル拭き取り！
クレンジングをなじませる→蒸しタオルを2〜3分のせり→蒸しタオルでクレンジングを拭き取る→ぬるま湯で洗い流す。毛穴の汚れ落ちがUP！

W洗顔のいらない
ジェルクレンジング

乾燥肌にも使えるしっとりジェル
ディープクレンジング成分がメイクや毛穴の汚れを絡め、肌をなめらかに整える天然ローズヒップオイル配合。メイク落としジェルローズヒップオイル 210g ¥630/pdc

古くなった角質も
すっきりオフ！

指の腹で角質の奥に入り込んだ汚れを落とし、ハリに満ちた肌に整えるリキッド。レストジェノールリキッド フォース クレンジング 150ml ¥4,200/＼＼＼＼＼＼＼＼＼＼

濡れた手でも
使えるのがうれしい

オイルの洗浄力とジェルのさっぱり感を両立。ぬるつきゼロのすっきりとした洗い上がり。洗顔資料パーフェクトリキッド 150ml オープン価格/エフティ薬房

クレンジング・洗顔・
パックが1度にできる

2種類の天然クレイを配合した3ウェイタイプのジェル。豆乳発酵液、パチミツ、乳酸ニンジンも配合。美顔トリートメントスリウエイクリアルジェル 150g ¥3,990/セイヴィア

まずは
自分の毛穴を見極めよう

用意するもの 1

ルーペ

文房具店などで入手。100円ショップでも購入可。大きめのものがいい。



OR

拡大鏡

2〜5倍ぐらいに拡大できればOK。スタンドタイプが便利。

2

拡大して
よく見てみる



気になる毛穴を拡大鏡に映してじっくり観察。ルーペの場合は、ルーペを毛穴にかざしながら鏡に映して。

毛穴の種類を判定 3



たるみ毛穴
しずく型をした縦長の毛穴はたるみ毛穴の可能性大。横が多い。



つまり毛穴
形は丸く、角栓が詰まっている。触れるとザラつくことが多い。

上げると目立たないのはたるみ



POINT
指で鼻を引き上げて、縦長の毛穴が丸くなったなら、それは間違いなくたるみ毛穴。チェックしてみてください！

極端な混合肌が増えている！



ココに注意！

TゾーンとUゾーンの皮脂分泌量の違いを無視したケアを続けていると、乾燥しやすい部位はより乾き、潤っぱい部位はよりオイリーに傾くことに！

毛穴をあなどって
いてはいけません。
そしてあきらめても
いけません



お話を伺った先生
衣理クリニック 片桐衣理先生
美容内科・美容皮膚科が専門の先生。「昔は毛穴に悩んでいました」とは、とても思えない顔の持ち主。分りやすいスキンケア理論に定評あり。

中学・高校から毛穴と闘ってきたからこそ、今言える

「極く美肌を持つ衣理先生にも、毛穴に悩んだ時期があったそう。『ありとあらゆることをしましたね笑。毛穴に悩む皆さんの気持ちはよく分かります。』そんな先生が編み出した毛穴ケアの極意は、毛穴を一気に小さくしようとしないこと。『毛穴パックを何度も使用したり、頻りにつまった皮膚を指で押し出したりしていると、毛穴周囲の皮膚が傷んでしまいます。皮膚が傷んでしまうと、どんな有効なケアをしても、その効果が得られにくくなってしまいます。毛穴は日々のスキンケアで少しずつ、でも確実に小さくしていくことが肝心です。』また極端にさっぱりめのスキンケアは逆効果に！『皮膚が少量の部分が乾燥し、ハリが失われて、たるみ毛穴の原因になります。どんな毛穴にも保湿は必須です。』先生の自宅ケアを実践して！

先生のお言葉

乳液は部分で充分。
アイテムは
少なくていいのです

「乳液ももろはクリームは、目元などかさつきが気になるようにただ使わせて、皮膚の分泌が多いTゾーンにまでたっぷり使った、毛穴つまりの原因になってしまいます。」

部分的に
乾いている
ところのみ

目元や頬、額周りなどに乳液をなじませる。まだ皮膚分泌が多いTゾーンには、クリームよりも使用感が軽い乳液の方がオススメです。

軽めの乳液

右・樹乳乳質！フエナティ乳液 さっぱり 30ml ¥1,470 / ファンケル。左・化粧下地としても使用可。ジュレリッチピュアインジュネートエッセンス 50ml ¥6,090 / 全薬工業



其の四
乳液

先生のお言葉

化粧水を
たっぷりつけられ
美容液は
必要ありません

「洗顔後は化粧水をたっぷり使って、水分を補給して、肌には自分で潤う力があります。しっかりと水分が補給されていれば、保湿美容液などを使う必要はありません。」

コットンで
Tゾーンを
拭き取り

化粧水をたっぷり含ませたコットンで、皮膚分泌が多いTゾーンを軽く拭き取る。強くこすらないように注意して！



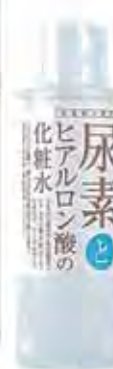
POINT

手で押し込む

化粧水を今度は手に取り、顔全体になじませたら、さらに両手のひらで押し込む。手のひらの温もりでより浸透度UP！

ヒアルロン酸保湿化粧水

先生のイチオシはヒアルロン酸入り。右・アクアフォーエス ローションL 180ml ¥1,575 / オルビス。左・オイルフリー。尿素とヒアルロン酸の化粧水 120ml ¥1,575 / 石澤研究所



其の参
化粧水

先生のお言葉

TゾーンとUゾーンは
別の皮膚と考え
Uゾーンは
決してこすらない

「私は通常はクレンジングのみ。でも気になる人は、皮脂分泌が多いTゾーンのみ、洗浄力が高いピーリング石けんを洗って、Uゾーンはお湯で洗い流すくらいで充分です。」

ピーリング
ソープを
泡立てる

ピーリングソープをこもりと泡立てる。手で泡に空気を含ませるようにすると、より泡立ちUP。泡立てネットを使用すると便利。



Tゾーンとあごだけ洗う

つまり毛穴が気になる、Tゾーンとあごのみ泡をなじませて洗う。ぬるま湯ですすいだら終了。ピーリング石けんは低濃度のものから挑戦して。



衣理先生も愛用中！

角質剥離作用のあるグリコール酸を配合。左・サンソリット スキンピールバー ティートゥリー 2% 135g ¥2,625。右・同AHA 1% 135g ¥2,100 / 衣理クリニック



▲コレを使用！

週イチケア

Tゾーンの泡パック

Tゾーンにピーリングソープの泡をやや厚めになじませたら、そのまま2〜3分置いて。つまり毛穴が徐々に目立たなくなる効果が。



衣理先生に
質問！

一生懸命ケアしても毛穴が
なくなるのはなぜ？

A ニキビ痕の凹みor
産毛の可能性あり！

「ニキビ痕の皮膚の凹みや太い産毛が毛穴を目立たせている場合があります。いずれのケースもスキンケアでの解消は難しいので、気になる場合は皮膚科医に相談して。」

油っぽいものって
食べちゃダメ？

A 食べ過ぎると一時的に
毛穴が広がる！

「油っぽいものや辛いものを食べ過ぎると、一時的に皮脂の分泌が増え、毛穴が広がります。たまになら問題ないのですが、毎日油っこいものを食べるのは避けた方が無難。」

とにかく毛穴が気になる！
本格的なケアがしたい！

A だったら専門家の
毛穴コースがオススメ

「当クリニックでは、ピーリングと毛穴スリムレーザーを組み合わせた「毛穴スリム・スペシャル」(¥100,000)。「スーパー毛穴スリム・スペシャル」(¥200,000)が人気ですよ。」

角栓がどうしても気になる！
指で押し出しちゃダメなの？

A 皮膚が傷むのでNG。
クレンジングでケアして

「無理に指で角栓を押し出すと、毛穴周囲の皮膚が傷んで、その後のスキンケアの効果が得られにくくなります。角栓が見えている場合は、その部分をクレンジングして。」

あぶら取り紙は
使っちゃダメなの？

A コットンに化粧水を
含ませてオフ！

「乾燥により皮脂がでている場合も。あぶら取り紙は有効ですが、あくまでも皮脂を取るだけ。コットンに化粧水を含ませ優しく拭き取ろう。チャック付きポリ袋に入れての便利。」



肌に優しく、くすみもすっきり

グリコール酸0.6%と低濃度なので初心者にぴったり。洗うほどに柔らかく、透明感のある肌に。トリニチーラインピーリングソープ100g ¥2,625 / ドクタープログラム



90日間かけて熟成した手作りソープ
水となじむことで初めてフルーツ酸に変化する「無水フルーツ酸」を配合。ラメント AHAマイルドピーリングソープ 110g ¥2,625 / ジャパン ナチュラル ラボラトリーズ

国産のヤギのミルクを使用

ヤギミルク成分に含まれた天然のAHAが優しく肌を整える低刺激処方ソープ。キメの細かい泡立ちも。アルブスの少女ハイジ ヤギミルクソープ 100g ¥1,280 / リハベル

オレンジの香りが爽やか！

AHAやコメド溶解成分を配合。毛穴の奥までしっかり洗い上げるピーリングソープ。水溶性と油溶性の2種類のビタミンCを配合。オレンジドロップ100g ¥1,890 / ラフラ

肌のくもりを徹底改善するソープ

天然フルーツ由来のババイヤエキスをレモンフルーツ酸が古い角質を穏やかに除去。毎日使えるオレンジの香りの洗顔石けん。フレッシュクリアソープ100g ¥1,470 / アチニア



つるつる肌になる
ピーリングソープ

CLINIC DATA

①東京都港区北青山3-5-30 入来ビル4F ☎03-5786-0077 ②11:00~20:00(日祝10:00~19:00) ③休火曜。第1・3日曜 http://www.ari-clinic.com/ ④美肌ドック¥10,000。ニキビレス・スペシャル¥120,000。シミ取りレーザー¥10,000~

