

答えます! 毛穴とうまくつき合う方法

「毛穴」とうまくつき合う方法について、人気美容皮膚科医のおふたりに聞いてみた。これで、毛穴レスな「ドールスキン」も夢じゃない!

お話を伺ったのは



青山ヒア科クリニック
亀山淳一郎先生

ビタミンC治療の第一人者。つねに最新技術を駆使した毛穴治療を導入。また長年の研究成果を集約し開発したコスメ「ドククアウェイ」も大好評。



表理クリニック表参道
片桐衣理先生

自分自身の毛穴コンプレックスが、美容皮膚科医を目指したきっかけが、自らの経験にもとづく治療は信頼も厚く遠方から訪れる患者も多い。

毛穴サイズを縮小するには肌と心のメンテナンスが必須

女性なら年齢を問わず、大なり小なり抱えている肌悩み、毛穴トラブル。広がったり、たるんだり、黒ずんだり……。その症状は実にさまざま。でも、どうケアをしたらいいのかわからない。そんな声に応えるために、毛穴トラブルの治療に定評のあるドクターに、毛穴と上手なつき合い方を聞いてみた。丁寧なカウンセリングと保湿、規則正しい生活。これだけでも守れば、開いた毛穴は引き締まるんです。と表理クリニック表参道の片桐先生。また「過剰な皮脂分泌はストレスのせい。毛穴擴張にはストレスを解消し、ビタミンCでのケアが必要」という青山ヒア科クリニックの亀山先生。おふたりのアドバイスを参考に、さっそく今日から毛穴バスターに挑戦してみよう!

Q1 顔の毛穴の働きは体の毛穴とは違うの? 顔の毛穴が開いたり、脂が詰まったり、たるみで大きく見えるのはなぜ?

A 毛穴は肌を守って保湿する働きがある。顔と体では、毛穴サイズも皮脂分泌量も違う!

「毛穴はもともと生えている毛によって肌を守ったり、毛穴から出てくる汗や皮脂が保護膜を作って、肌を保湿するという働きがあります(片桐先生)。体と顔の毛穴は、役割は同じ、だけど、毛穴の密度や大きさが異なる。この違いが顔の毛穴をより目立たせ、毛穴トラブルを引き起こす原因になるのだそう。「顔の毛穴は、体の毛穴よりも密集していて、ひとつひとつのサイズが大きい。また、顔のほうが体より代謝がよかつたりする。だから、蒸熱、湿度は皮脂分泌量も多くなります。そのために毛穴が詰まったり、開いたりするんですね。それに体は洋服などで隠れているけど、顔はつねに露出している。つまり、紫外線などの外的ストレスを受けやすいのも、大きく影響していますね(亀山先生)。

Q2 年を取ると毛穴の数は増える? 若い頃の毛穴と老化した毛穴には違いがあるの?

A 毛穴の数は、生まれつき決まっているが、年齢とともに皮膚の分泌量は変化します。

年を取るたびに毛穴が目立ってくるような気がするけど、毛穴の数は増えているのだろうか。肌が老化するように毛穴も加齢の影響を受けるの? 「毛穴の数は、生まれつき決まっています。増えたり減ったりしません。ただし、ストレスのせいでホルモンバランスが崩れ、皮脂の分泌量が増加し、そのため毛穴のなかの脂が酸化して小鼻の周りが黒ずんだり、毛穴がたるむという問題が起こります(亀山先生)。余分な皮脂を出さないためのケアをこまめにすれば、トラブルの悪化は防げるのである。

Q3 顔のなかで、毛穴がもっとも多いのは?

A いちばん多いのがTゾーン。いちばん少ないのは、目の周り。

「ナカリ、べたつきが多いと感じるTゾーンは、やはり毛穴がいちばん密集していて、皮脂分泌も多い。また小鼻の周りが黒ずるやすいのも、この皮脂の分泌が多いことが影響している。「過剰に分泌した皮脂を放っておくと、汚れや古い角質と混じり合って毛穴が詰まる。さらに毛穴がふくれて毛穴穴が開きます。開いた毛穴は空気に触れることで酸化し、これが黒ずみになるのです(片桐先生)。一方で、「同じ顔のなかでも、目の周りは皮脂も皮脂腺も少ない部分。皮脂の分泌も少ないため、乾燥したりシワができてやすいんですよ(亀山先生)。

Q4 朝は気にならない毛穴の開きが、夕方になると目立ってきてしまうのは、なぜ?

A 毛穴を開かせる最大の理由はストレス! また、肌が乾燥すると毛穴が開くこともある。



実は、毛穴が開く理由のひとつに、ストレスが大きく影響している。「日中の精神的ストレスは男性ホルモンを刺激し、それが過剰な皮脂分泌を促して肌をべたつかせたり、毛穴を開かせたりします(片桐先生)。また、皮脂がたくさん出るとメイクが崩れる→メイク直しでファンデを重ねる→毛穴を詰まらせる、という悪循環に陥る。そんなときは、肌をリセットするのがベスト。「早く崩れたメイクを落として化粧直しを(片桐先生)。また一方で、エアコンによる肌の乾燥も、毛穴が開いて目立つ原因に。「開いて足らないと皮脂は必要以上に分泌されます。日中の保湿ケアも忘れずに(片桐先生)。

～くたるんだ毛穴を引き締める

毛穴がだんだんと目立ってくる。これが“たるみ毛穴”。一刻も早く肌土台を立て直してふっくらしたキメを取り戻し、毛穴レスなツル肌を自慢しよう。

たるみ毛穴は毛穴回りの肌をふっくらさせて縮ませる

皮脂分泌が過剰じゃないのに、なんとなく毛穴が黒ずんで目立つ。しかも丸い穴じゃなく、下に引っ張られたような変形だとしたら、間違いなくたるみ毛穴。これは皮脂分泌コントロールだけでいてもムダ。乾燥や老化が原因なので、アンチエイジングを目的に、ワンランク上の潤いや高い栄養分をしっかりと肌内部まで届けて、内側から弾力やハリを回復させるのが先決。同時に、毛穴縮小ケアやディープクレンジングもできれば言うことなし！

7 なじませるだけでみるみる毛穴が気にならなくなる

6 たるんだ頬をリフトアップ！フィット感も驚くほど強力

8 肌内部はもちろん7色パールで毛穴ゼロ肌を演出

1 高濃度のアスタキサンチン原液のような質沢な使用感

2 毛穴を両脇から押し締めてキュッとサイズダウン

3 皮脂毛穴もたるみ毛穴も一網打尽にする美容液

4 美容液+コンシーラー効果ひと塗りで毛穴レスへ

5 ダイズエキスの底力で肌本来の潤う力を引き出す



1 自然界に存在する抗酸化・高保湿機能のアスタキサンチンを高濃度に配合。もちもちした肌を即実感できる。アスタリコーション(医薬部外品) 30ml ¥5,250/コーサー。2 ヒドロキシプロリンが毛穴をキュッと、ハイオヒアルロン酸配合のリッチなクリームならたっぷり保護が可能。レボセ プレエイジスト パーフェクトクリームミルキィ 40g ¥1,680/ptc。3 3種類の和漢植物からできたランコム特許成分「リ、コンバクチール」が毛穴を引き締め、ふっくら感を演出。ポア エクスパール 30ml ¥6,300/ランコム(6月2日発売)。4 海洋性ローレンとマロニエエキスが毛穴回りの弾力を与え、新開発の「パウダー」が毛穴を目くらまし、「パーフェクト ポアセラム 15g ¥2,415/コーサー。5 全粒抽出ダイズエキスと3つの植物抽出エキスの効果で肌内部から潤う力を高める。スーッとひびる軽いつけ心地。イソラル クリアアップ・エッセンス 30ml ¥4,830/グローバル。6 塗った瞬間からピンとしたはりが、引き上げるようになじませてシヤブなラインを固定したい。8 フェイス スマートメソッド リフトフィリックス 20ml ¥5,250/親生堂インターナショナル。7 5段階成分アストリンゼントEXと毛穴スムーサー/パウダーでサイズ縮小。大人の毛穴ケア ひきしめエッセンス 15g ¥5,250/花王ソフィーナ。8 コラーゲンやペプチドなどがスモンクア効果を発揮し、ツツ、肌表面は7色パールと/パウダーで毛穴をソフトフォーカス。シークレットマジョーク エッセンス 30ml ¥4,725/フューチャーラボ。

+Clinic

クリニックの合わせ技で消せない毛穴が……

衣理クリニック表参道

DATA ●東京都港区北青山3-5-30 入来ビル4F ☎03-5786-0077 診11時~20時(最終受付19時)、日曜・祝日10時~19時 初火曜、第1・3日曜、赤毛アスリム・スペシャル¥100,000*



レーザー2回、ピーリング2回、イオン導入4回にホームケア2品がセット。なんとも質沢！

レーザー×ピーリングのセミオーダーメニュー

肌のトラブル状態を見極めて施術する、セミオーダータイプのコース「毛穴スリム・スペシャル」。このコースでは、コラーゲンの産生を促すアレキサンドライトレーザーと、AHAのピーリングを肌状態によって微調整しながら組み合わせ、毛穴をスリム化する。レーザーではうぶ毛まで取れ、化粧のりのよいツルツル肌に生まれ変わる。