

洗う

朝も夜もクレンジング。毛穴の汚れはもちろん、表面をザラつかせる古い角質までしっかりオフしつつ、W洗顔なしでうるおいキープ。

MORNING

夜に出た皮脂を
クレンジングでオフ

肌に油分が残らない乳化するタイプのジェルオイルや、すでに乳化しているミルクタイプ。一度でメイクの汚れも皮脂や古い角質なども落とすことができ、うるおいもキープ。実は夜は日中より皮脂の分泌や発汗が多いので、朝もクレンジングで毛穴の汚れを取って。



NIGHT

皮脂分泌の
多い時だけ、W洗顔

必要なうるおいを奪うことなく、毛穴の汚れをジワジワと取り除くジェルオイルやミルクタイプのクレンジングで、ワンウォッシュ。内側から外側へクルクルと円を描きながら。生肌前など、ベタつく時は洗顔料での洗顔もプラス。

洗顔

④⑤フロレラを20%増量。洗顔するだけで肌の新陳代謝や細胞活性化を促してくれる力がバリエーションアップ。ピタエンリッチ パーブラス 100g ¥3,675(エスティローダー) ⑥ふわふわと弾力のあるキメの細かい泡が、毛穴の奥の汚れをかき出し、透明感のある肌に。ライトフル クレンザー 100ml ¥2,940(メイクアップ アートコスメティクス) ⑦密着感のある泡で汚れを取り去り、和漢植物エキスの力で敏感になりがちな肌を整える。フリープラス フラットクリアソープ 100ml ¥2,100(カネボウ化粧品)



「そもそも、毛穴が開いてしまう原因は2つあります」と、片桐衣理先生。1つは皮脂が過剰に分泌することによって、毛穴が押し広げられること。もう1つは、肌のたるみによって毛穴が引っ張られて開いてしまうこと。

「過剰な皮脂」といっても、20代後半のルージュ世代の肌は、10代の肌のように皮脂の分泌が盛んではありません。だから過剰な皮脂が出てしまうのは、乾燥が原因。肌はうるおい不足になると、なんとか自らうるおわなければと、過剰に皮脂を分泌してしまうからです。また、肌のたるみを引き起こすのも乾燥。しかも、ルージュ世代の毛穴のトラブルは、2つの原因が混在していることが多いのです。だから、毛穴ケアをしようと思つたら、皮脂コントロールと保湿ケアをすることがとても重要なのです。そこで見直し

たいのが、まず洗顔。「顔を洗うことは、ただ汚れを落とすだけでなく、保湿ケアのひとつと考えてほしいですね。顔を洗うことは、いちばん保湿成分やバリア機能を失う行為です。だから、この時にいかに必要なおおいを残せるかが、保湿ケアのキモになります。そこで衣理先生がおすすめるのが、W洗顔をやること。W洗顔をやることで、保湿ケアのキモになります。そこで衣理先生がおすすめるのが、W洗顔をやること。W洗顔をやることで、保湿ケアのキモになります。そこで衣理先生がおすすめるのが、W洗顔をやること。

乾燥を招きます。そしてたっぷり化粧水でうるおいを補給し、乳液でうるおいをフタを。」「とつても基本的なケアで、今すぐ毛穴を消したいと思う方には、過剰に感じるかもかもしれません。でも毛穴に長年悩んでいた私も実践して、このケアで毛穴トラブルを克服しました。結局根本的なケアを模索よく続ける。スロービューティ。が、毛穴ケアにとっていちばんの近道だと実感しています」



片桐衣理先生

衣理クリニック表参道院長。自身も長い間毛穴の開きに悩まされた経験をもとに、毛穴トラブルを解決するさまざまな治療法を研究。女性の立場に立った丁寧な診察に定評あり。

衣理クリニック表参道

東京都港区北青山3-5-30 来ビル4F ☎03-5766-0077
※11:00~20:00(日曜祝日10:00~19:00) 休火曜、第1、第3日曜
レーザーやピーリングなどで毛穴をケアするコースも、多数あり。

クレンジング

④⑤お顔をうかがった片桐先生が開発した、ジェルオイルタイプのクレンジング。ヒアルロン酸配合で、洗い上がりは肌はしっとり、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) ⑥肌に残らず、メイクとよくなじんで落ちにくいメイクもスリッリ落とすオイルinジェル。清肌晶 クール クレンジング ジェル 140g ¥2,415(コーセー) ⑦ヨーグルトのような感触のミルクタイプ。乳化しているので肌に負担を与えず、汚れを溶かし出すようにして取り除く。クレンジングミルク N 175ml ¥3,150(RMK Div.)

「スロービューティ」な 毛穴ケアにおすすめの スキンケアアイテム

汚れだけをきっちり落として必要なうるおいは
守るクレンジング&洗顔料。
肌が欲しがるうるおいを与える化粧水と、
そのうるおいをきちんと守る乳液。
さらに毛穴を目立たなくさせる
美容液を厳選。

フタをする

仕上げて乳液やクリームでフタをして、うるおいが逃げないようにする。
保湿力やバリア機能をベストな状態にキープして。

乾きやすい目元から
塗り、全体にのばす

毛穴の気になる肌に、うるおいを守るための「フタ」ケアは必須。ベタつかせる必要はなく、まず乾きやすい目元などから塗り、顔全体になじませて、Tゾーンは最後に、手に残ったもので薄いベールをかける感覚で塗って。



うるおす

クレンジングと化粧水だけで、保湿ケアの80%が完了。
だから、「これでもか!」というほどたっぷり肌にうるおいをしみ込ませる。

肌の奥深くすみずみに
うるおいを与えて

とろみのある化粧水は、そのとろみにより少量でうるおった感覚に陥るため、さっぱりタイプの化粧水をたっぷり使うことをおすすめ。コットンからしたるくらいたっぷり含ませたら、毛穴の気になる部分に3分間コットンパックを。



テク 1
洗顔前の蒸しタオルで
汚れを出しやすくする

▶水を含ませたタオルを、電子レンジで1分～1分30秒チンしたら、熱さを確認してから、毛穴の気になる部分にのせる。タオルが冷めるまでじっくりと肌の上のせておき、そのあとクレンジング。

テク 2
タオルでクルクルと
毛穴のお掃除

◀クレンジングを洗い流す前に、先ほどのタオルを指に巻きつけて、毛穴の黒ずみの気になる部分をクルクルとマッサージ。決して力を入れてこすらずに、このあと洗い流すと、ツルンとした肌に。



S
スペシャルケア

毛穴の黒ずみが気になる時に
加えたい、蒸しタオルテク。
毛穴を十分開かせて、丁寧に
毛穴の汚れをかき出して。

乳液

◀①テカリがちなTゾーンをマットに保ち、必要なうるおいを与えてキメを整える。ビュルテ イデアル Tマット 30g ¥4,725(シャネル) ②うるおい導入成分配合で、うるおいを肌に押し込む。高純度ビタミンC誘導体などもたっぷり。アクアレーベル 美白乳液(しっとり) 200ml ¥1,575(編集部調べ)(資生堂) ③トロリとした感触ながら、肌になじむとベタつきナシ。美白成分もたっぷり。うるおって透明感のある肌に。アッシュEX ホワイトアロマ エマルジョン(医薬部外品) 100ml ¥8,400(カネボウ化粧品)

毛穴ケア
美容液

◀①種子エキスをサリチル酸などの働きで、肌を引き締めて、毛穴の開きを目立たなくする。プロブランシープ ポア ソリューション 30ml ¥4,725(シュウ ウエムラ) ②肌の新陳代謝を正常に戻して皮脂毛穴を、コラーゲン生成を助けてたるみ毛穴を一気にケア。ラインビル ポア ターゲター 15ml ¥5,250(ビオテルム)



ローション

◀①美白効果が高く、さらに、高保湿成分を肌にとどめてしっかりうるおわせる。エクラ ビュルテ ローション プランシープ 200ml ¥5,250(ソニア リキエル) ②角質層を理想的なpHバランスに保ち、良質なうるおいを肌のすみずみに届けてバリア機能を強化。パーフェクティングウォーター ライト 200ml ¥5,040(ローレルシエ) ③うるおいを素早く肌の奥に届け、肌をフントーン明るく。DW クラリファイング プライミング ローション VD/DC 200ml ¥5,250(クリニーク)