

近づいてもドキドキしない肌が欲しい!!

毛穴の悩み、なかったことに!

男のコが夏になると気になるもの……海? 山? 花火大会? いいえ、それは毛穴! 女の子に接近したとき、テカって黒ずんだ毛穴が目立つと「かなりガッカリ!!」という意見が多数。夏の恋の接近戦に備え、今こそ正しい毛穴ケアをはじめるとき! 一番気になる鼻&ほおの毛穴のケアとカムフラメイク法から、体の毛穴ケアで教えます。

◎撮影/古谷利幸(予・Pex.com)・山崎、深崎信幸(主婦の友社写真員・静物)
 ◎ヘア&メイク/森本淳子(GOON/法蘭西(山本))
 ◎読者モデル/佐古友理恵、小濱麻子、比留川真子
 ●取材地はスタジオ104ページにあります。



この授業終わったからおぼたねわ!

青山南太くん(会社社員・22才)の思い出

ある夏の日の授業中
 気になる彼女の横顔をチラリ…
 え!? 鼻のわきに
 クレーター?!

大学生のころの切ない思い出!
 つるんとした白肌なのに、小鼻だけが
 凹んで、目がグツグツに……。



青山南太くん



男子
Pixon

意外と「毛穴」見られてる!!

恋する男子たちの心をゆさぶった
 夏の「毛穴の思い出」
 告白劇場

夏の恋の意外な大敵、それは開いて黒ずんだ「毛穴」だった!
 彼女の毛穴を見ても熱した恋の思い出、男子が再見告白。



「毛穴」ってこんなに目立つの!!

毛穴NO!!

毛穴NO!!

毛穴NO!!

毛穴NO!!

毛穴NO!!

毛穴NO!!

毛穴NO!!

毛穴NO!!

毛穴NO!!

毛穴NO!!

毛穴NO!!

毛穴NO!!

毛穴NO!!

毛穴NO!!

毛穴NO!!

毛穴NO!!

毛穴NO!!

毛穴NO!!

毛穴NO!!

毛穴NO!!

毛穴NO!!

毛穴NO!!

毛穴NO!!

毛穴NO!!

毛穴NO!!

毛穴NO!!

毛穴NO!!

毛穴NO!!

毛穴NO!!

毛穴NO!!

毛穴NO!!

毛穴NO!!

毛穴NO!!

毛穴NO!!

毛穴NO!!

毛穴NO!!

毛穴NO!!

毛穴NO!!

毛穴NO!!

毛穴NO!!

毛穴NO!!

毛穴NO!!

毛穴NO!!

毛穴NO!!

毛穴NO!!

毛穴NO!!

毛穴NO!!

毛穴NO!!

毛穴NO!!

毛穴NO!!

毛穴NO!!

毛穴NO!!

毛穴NO!!

毛穴NO!!

男子
Pixon

佐々木和恵さん(大学4年)の思い出

デート中に接近のチャンス!!

彼女の手をどうって引き寄せると…

ほおに黒いブツブツが!?

初めて開いて見た彼女のほおに、細かい黒い凹凸が、男友達の肌を連想し、微妙にクールな態度をとってしまった……。



「毛穴」ってこんなに目立つの!!

男子
Pixon



男子
Pixon

教えて先生!

どうして毛穴ってこんなに目立つの?!

指導/片桐衣理先生

鼻の毛穴
 たまった皮脂と汚れと角質が毛穴を押し広げてる!
 鼻毛穴のブツブツ=角栓は、過剰に分泌された皮脂や薄く切れなかった汚れ、古い角質が溜まったもの。毎日きちんと汚れを落とし、保湿で皮脂分泌をおさえることが中心。角栓は押して取れませんが、毎日少しずつオフして。

ほおの毛穴
 開き毛穴の原因は乾燥!
 毎日の保湿が最大の対策
 ほおの毛穴が目立つのは、周辺の肌を乾燥してしまふ、凹凸が広がるのが主な原因。べたつくからと洗いすぎたり、化粧水や乳液をつけないのは×。保湿ケアを中心に、重すぎない美白、縦じわのびた毛穴はためか対策。

体の毛穴
 ムタ毛の処理方法を間違えると毛穴が黒ずん目が目立つ!
 ムタ毛を無理に抜く、毛流れに逆らってすると、開き毛穴の原因を悪化させている。毛穴が閉まって周囲の皮膚が盛り上がりすぎて黒くなった。色黒が改善することも、肌にやさしい処理法やケアアイテムを選んで。

伊藤航平くん(会社4年)の思い出

今日の彼女の思いのジョーパン

つついづい目が行っちゃいますね

……って、ふくらはぎに凹凸毛穴が!!

露出やベロとガン見したら、ふくらはぎや二の腕で毛穴が存在感を主張して! 処理しそこねた短い毛もチラホラ……。

お話をうかがったのは

衣理クリニック 美容皮膚科
 院長
 片桐衣理先生
 美容内科・美容皮膚科医、自ら
 肌トラブルに悩む人達を救った。自
 己の内外から健康美に導く
 くなる方法を提案。http://
 www.eri-clinic.com/

Ethetic MORIMASA
 プロフェッショナルスクール卒業
 森征秀美先生
 プロのエステチシャンに美容
 管理や最新の施術を行う。
 着実に好評を博し美容師
 モンマタージなど、http://
 www.tourbillon.co.jp/

美容ライター
 遠藤まゆみさん
 本誌でもおなじみの人気ヘア
 &メイクアーティスト、ナチュ
 ルなメイクテクに定評が、

毛穴をねらいうち!

基本のスキンケアに加え、鼻とほおの目立つ毛穴には+αのケアを。簡単に効果抜群な方法を、毛穴ケアのスペシャリストが教えてくれました。
指導 / 片桐衣理先生、森塚秀美先生、遠藤まゆみさん

鼻の毛穴

気になる角栓や皮脂づまりは、押し出さずに溶かし出すのが正解。汚れを取ったら保湿もたっぷり。

4 逆V字マッサージで毛穴づまりをじわじわ解消!

鼻の毛穴は皮脂腺が密集しているため、皮脂が詰まりやすくなります。逆V字マッサージで毛穴の奥まで届き、詰まった皮脂を押し出すことで、毛穴づまりを解消し、毛穴を清潔に保ちます。



STEP1 鼻の両側から鼻の根元に向かって指先で優しくマッサージする。
STEP2 鼻の両側から鼻の先端に向かって指先で優しくマッサージする。
STEP3 鼻の両側から鼻の側面に向かって指先で優しくマッサージする。

「いちいんし」 AHA・BHA配合ソープで簡単角栓パック

角栓の主な成分はタンパク質。分解作用のあるAHAやBHAを含むソープを泡立て、3分ほど鼻に置いてから洗い流して、週1回続ければ、角栓が徐々に解消します。(片桐先生)



3分!



5 ケアの前にスチーマーの「下から当て」で毛穴を開かせて



蒸気の熱で毛穴が開き、皮脂が柔らかくなる。蒸気の熱で毛穴が開き、皮脂が柔らかくなる。蒸気の熱で毛穴が開き、皮脂が柔らかくなる。

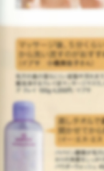


表皮の温度を上げて毛穴の脂を溶かし出す!

蒸気の熱で毛穴が開き、皮脂が柔らかくなる。蒸気の熱で毛穴が開き、皮脂が柔らかくなる。蒸気の熱で毛穴が開き、皮脂が柔らかくなる。

「鼻だけ指パッティング」で開いた毛穴をキュッ!

指で優しく鼻をパッティングすることで、開いた毛穴をキュッと引き締め、毛穴の開口を小さく保ちます。



「ラップホットタオル」で毛穴汚れを吸い取る!

クレンジング剤をなじませてから、ホットタオルを鼻に。毛穴が開き、つまった皮脂や汚れが溶かしやすくなります。タオルにラップを巻くとクレンジング剤がゆるみます。最後にラップをはずしたタオルをそっと押し当てて汚れを吸い取り、洗い流して。(片桐先生)



クレンジング剤をなじませてから、ホットタオルを鼻に。毛穴が開き、つまった皮脂や汚れが溶かしやすくなります。タオルにラップを巻くとクレンジング剤がゆるみます。最後にラップをはずしたタオルをそっと押し当てて汚れを吸い取り、洗い流して。(片桐先生)

蒸気の熱で毛穴が開き、皮脂が柔らかくなる。蒸気の熱で毛穴が開き、皮脂が柔らかくなる。蒸気の熱で毛穴が開き、皮脂が柔らかくなる。

指で優しく鼻をパッティングすることで、開いた毛穴をキュッと引き締め、毛穴の開口を小さく保ちます。

ほおの毛穴

乾燥しやすいほおの皮膚、毛穴ケアも刺激の少ない方法を選んで。黒ずみ毛穴は美白も必要!

鼻とおほの毛穴を簡単集中ケアで徹底的にひきしめる! 「ちょい足しケア」で

ちょい足し!

レチノール入りスキンケアで開きっぱなし毛穴をひきしめ

日焼けや乾燥刺激の低下によって、肌の弾力を保つコラーゲンなどが減少し、毛穴が緩みたるんで目立つことも、レチノールを配合した美容液などでのケアが有効。(片桐先生)

ちょい足し!

ピーリング+美白ケアで黒ずみ毛穴を撃退!!

ほおの毛穴の黒ずみは、メラニンを含んだ角質の厚層が大きな原因のひとつ。ピーリングで不要な角質を取り除き、美白効果のある美容液を、ピーリングは毛穴の隅隅に整える効果も。(片桐先生)

ほおの毛穴の黒ずみは、メラニンを含んだ角質の厚層が大きな原因のひとつ。ピーリングで不要な角質を取り除き、美白効果のある美容液を、ピーリングは毛穴の隅隅に整える効果も。(片桐先生)

ちょい足し!

「吸い出しクレンジング」で毛穴の奥から汚れをオフ!

ほおの毛穴汚れを落とそうと、ごしごしすったり何度も洗顔をするのは厳禁! 皮膚が乾燥し、より毛穴が開きやすくなります。やさしく汚れを吸い出すクレンジングを。(片桐先生)



手のひらを離す動きで毛穴の汚れを吸い出す
手のひらはほおに密着させる
手のひらがほおに吸いつくようになり、しっかりと汚れを吸い出す。その後、手のひらを離して、顔を洗い流す。



もっと近くで見ても、なんて小さな毛穴分!



ほおをつまんで毛穴を鍛えてひきしめる!



ほおをつまんで、毛穴を鍛えてひきしめる。この動作を繰り返すことで、肌の弾力を保ち、毛穴をひきしめる効果が期待できる。

イオンの力で毛穴から汚れをやさしく引き出す!



イオンの力で、毛穴から汚れをやさしく引き出す。この装置を使用することで、肌の水分を補給し、毛穴をひきしめる効果が期待できる。

レチノール入り美容液
レチノールは肌の弾力を保つコラーゲンを産生させる働きがあり、毛穴をひきしめる効果が期待できる。

ピーリング美容液
ピーリング成分で不要な角質を取り除き、肌のターンオーバーを促進させる。

吸い出しクレンジング
イオンの力で、毛穴から汚れをやさしく引き出す。



毛穴を目立たせない!化粧直しアイテム

朝のメイク

夜のメイクを翌朝の目覚め時にそのまま残してしまったり、メイクの崩れや乾燥、肌荒れの原因になります。



夜のメイクを翌朝の目覚め時にそのまま残してしまったり、メイクの崩れや乾燥、肌荒れの原因になります。



夜のメイクを翌朝の目覚め時にそのまま残してしまったり、メイクの崩れや乾燥、肌荒れの原因になります。

メイク直し

夜のメイクを翌朝の目覚め時にそのまま残してしまったり、メイクの崩れや乾燥、肌荒れの原因になります。



夜のメイクを翌朝の目覚め時にそのまま残してしまったり、メイクの崩れや乾燥、肌荒れの原因になります。

ちょっとした工夫をプラスすれば
毛穴がぜん目立たなくなる!

「毛穴カムフラメイク」で一日中肌美人!

夕方になると目立つ毛穴の凹凸、男子の目はとらえます!朝のベースづくりとお直しのテクで、一日中フラット肌。



指導/片桐衣理先生

ピンチのときは

実は、一番毛穴が目立つのは寝不足のときやお酒を飲んだとき。アートの前なら緊急対策を。

寝る前にメイクだけは必ず落として!	睡眠不足で毛穴が目立つ朝は足湯を	お酒を飲んだ日はたっぷり水分補給を
寝かされた後、毛穴にしまった汚れをしっかりとレンジングしてから取りましょう。日々のスキンケアが第一の毛穴対策なのです。	睡眠不足で血行が悪くなると毛穴が開いてきます。水分補給後、半身浴などで血流をアップして、足湯だけでも効果があります。	アルコールには体内の水分を排出する作用があり、お酒を飲むと毛穴も広がってきます。飲みお水と同量の水分を補給して、

