

# 毛穴を気にしている方へ



藤岡眼科  
藤岡 聖子 副院長

## 略歴

昭和62年、順天堂大学医学部卒業後、日本大学眼科学教室へ入局し日本大学板橋病院勤務。平成5年、日本大学大学院を卒業し国立札幌病院勤務を経て平成9年、藤岡眼科病院、平成19年、副院長に就任。平成28年より美容皮膚科も担当。医学博士。

シミやシワ・たるみの悩みよりも、年齢を問わず多くの方は、毛穴が目立つことを気にされているようです。「毛穴を消してほしい」と、受診する方がいますが、それは無理な要望です。毛穴の数の個人差は、遺伝であり、お母さんのお腹の中にいる時に決まっているからです。

毛穴は、汗を分泌して体温調節を行い、皮脂を分泌して皮脂膜を作り肌の乾燥を防ぐなど重要な働きをしています。しかし、皮脂分泌が増えると大きく開いたり、加齢によって涙型にたるとで肌に凹凸が目立つようになります。さらに皮脂と古い角質が混ざって詰まると、見た目の清潔感を失います。そこで無理に指で毛穴を押して汚れを出そうとしたり、マッサージで刺激を与

えたりすると毛穴はむしろ目立ってしまいます。正しいお手入れ方法を継続することが毛穴を目立たなくさせる近道です。

SNSにより情報があふれている時代であり、クチコミ評価の高い化粧品をいろいろ試している方が多いですが、肌に使うものはシンプルが一番です。肌のバランスが崩れて「ゆらぎ肌」になる時は、肌の奥では炎症が起きています。炎症を起さずに一定の状態を保っていて、ゆらがない肌こそがきれいな肌です。

「日々の手入れ方法」は次の通りです。

① 皮脂を取り摩擦を避け炎症を起かさせないため↓クレンジングオイルなどで肌のマッサージをせずに、クレンジング入り泡洗顔のみでそっと洗う。スクラブ

洗顔はNGです。

② 乾燥すると肌がしばみ毛穴が開いてしまい酸化した皮脂が詰まり、くすみや赤みが出てしまうから↓化粧水を何度も手のひらで、たっぷりつけて保湿する。その際、叩いたり、コットンでふいたりしない。毛穴には保湿が大事！クリームなどで油分を過剰に与える必要はありません。

③ 自己流に選んだ市販化粧品で効果が無い場合は、医療機関専売化粧品を使った方が効果的な場合が多いので、気軽にご相談ください。

毛穴を小さくするために、顔に傷をつけるような攻撃的な治療方法をする必要はないので①③を参考に、まずは洗顔からお手入れ方法の見直しをしてみてください。