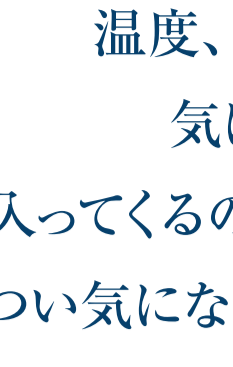


特集：毛穴の目立ち



温度、湿度の上昇とともに、
気になる肌悩みの上位に
入ってくるのが「毛穴の目立ち」。
ついつい気になって角栓を除去したり
しっかり洗わなきゃと
ゴシゴシ洗顔したり…。
ちょっと待って！
それ、逆効果かもしれません！

●毛穴の目立ちはどうしておこる？

毛穴が目立つ原因はいくつかありますが、大きくは3つに分類されます。

①毛穴が詰まっている場合

毛穴が黒いブツブツで埋められてしまっているのは、皮脂や垢が詰まり酸化した角栓が原因です。

特に鼻や額は皮脂量が他の部位よりも多いため、皮脂が詰まりやすい部分です。

また、毛穴に生えている毛によって、毛穴が黒く見える可能性もあります。抜いてしまうと毛穴に炎症が起り、本当に毛穴が開いてしまうので、気になる時はレーザーや光での脱毛がおすすめです。

②毛穴に色がついている場合

原因は、刺激を与えてしまっていることです。毛穴を気にしてゴシゴシ洗ったり、毛穴を押して無理やり角栓を押し出そうとしたりすると、毛穴に炎症が起り、毛穴ひとつひとつがシミのようになってしまう状態です。

洗顔時、ご自身はやさしく洗っているつもりでも、ゴシゴシ洗い過ぎての方が意外と多いです。洗顔以外にも、普段のスキンケアや日常生活で無意識に刺激を与えてしまっている場合もあります。毛穴の色素沈着だけでなく、顔全体のシミを作る原因にもなるため、顔は思っている以上にやさしく扱うよう意識して生活しましょう。

③毛穴が開いている場合

a. 加齢によるたるみ

年齢が高くなるにつれ、お肌のコラーゲンやエラスチンが減り、お肌の弾力が少なくなることで毛穴が開いてしまいます。それはある程度仕方のないことなのですが、そこでたるみをなくそうとしてマッサージをすることが実は大きな間違いで、お肌を傷つけ、なおさら毛穴が開いてしまいます。

お顔のマッサージの代わりに、耳をグネグネと触ったり引っ張ったり動かしましょう。お顔の血行が良くなり、たるみの予防・改善に効果が期待できます。

また、成長ホルモンを分泌させることが大切ですので、普段から適度な運動や十分な睡眠時間（7時間程度）を心がけましょう。

b. 皮脂の過剰な分泌

皮脂分泌による毛穴の開きには、食生活が大きく影響します。油を多く含んだ食事や甘いものの摂取を続けていると、油を体外に排出するために皮脂となって過剰に分泌されます。また、お肌に水分が足りていなかったり、皮膚が刺激を受けている状態の場合も、お肌を守ろうと過剰に皮脂が分泌されるため、丁寧な保湿や正しいスキンケアが必要です。

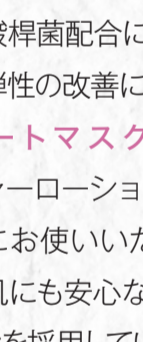
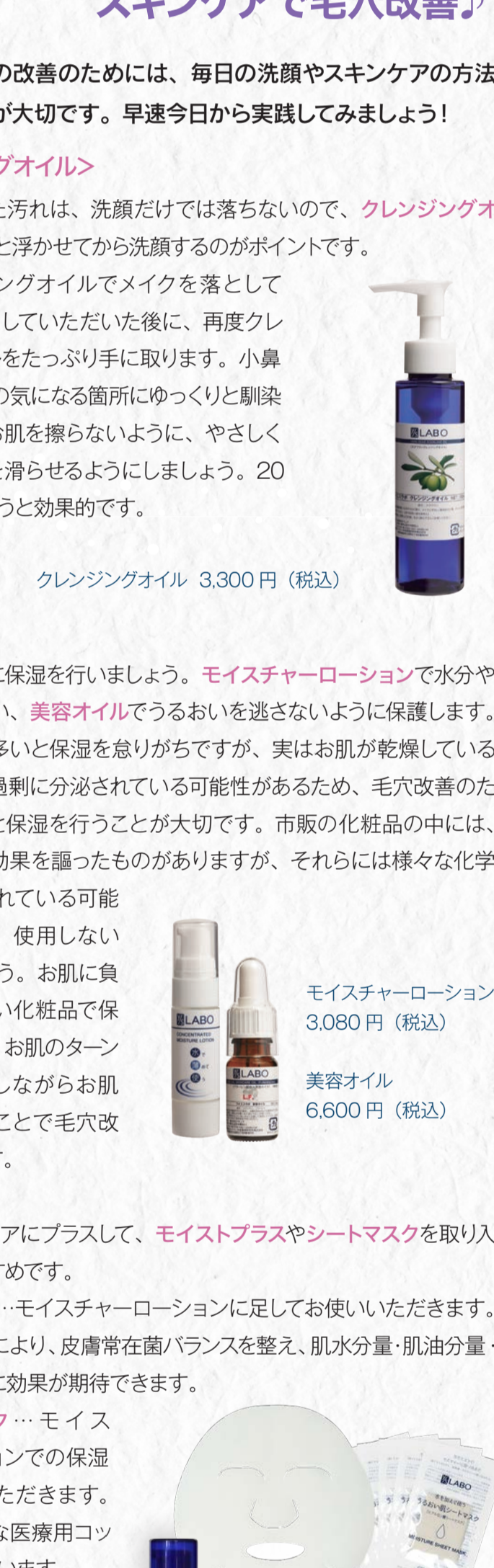
c. ターンオーバーの乱れ

お肌を擦ったり刺激したりするとターンオーバーの乱れを引き起こします。成熟した角質が作られず、毛穴を構成する角質細胞が正常ではなくなることで、毛穴が開いてしまいます。

d. 化学物質が配合された化粧品

気づかない方も多いのですが、化粧品も原因の一つです。一般的な化粧品には、多くの化学物質が配合されています。それらはお肌のバリア機能を壊し、水分保持能力を低下させ乾燥しやすくなります。乾燥によって、毛穴部分にも水分が足りなくなり、毛穴が開きます。乾燥が進むにつれて皮脂が過剰に分泌され、毛穴の開きがさらに悪化します。せっかくお肌をきれいにしたくて化粧品を使うのに、使う化粧品によっては逆にお肌を汚してしまっている事実には気づかなければいけません。

有害な化学物質が含まれてないワイエスラボをせっかく使っている、他の化粧品も使ってしまうことで、なおさら毛穴が目立つようになってしまいます。「毛穴に効く」「毛穴を隠す」と謳われている他社の基礎化粧品、下地、ファンデーションなどは、使用しないようにしましょう。



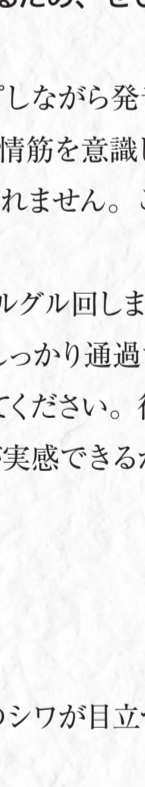
●お肌にやさしい洗顔 & スキンケアで毛穴改善♪

毛穴トラブルの改善のためには、毎日の洗顔やスキンケアの方法を見直すことが大切です。早速今日から実践してみましょう！

<クレンジングオイル>

毛穴に詰まった汚れは、洗顔だけでは落ちないので、クレンジングオイルですっきりと浮かせてから洗顔するのがポイントです。

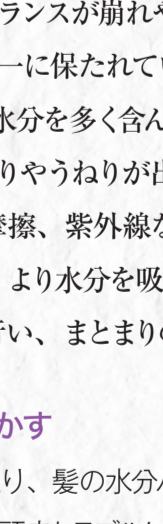
一度クレンジングオイルでメイクを落としてティッシュオフしていただいた後に、再度クレンジングオイルをたっぷり手に取ります。小鼻やTゾーン等の気になる箇所にゆっくりと馴染ませ、決してお肌を擦らないように、やさしくクルクルと指を滑らせるようにしましょう。20～30分ほど行うと効果的です。



クレンジングオイル 3,300円（税込）

<保湿>

洗顔後はすぐに保湿を行いましょう。モイチャーローションで水分や保湿成分を補い、美容オイルでうるおいを逃さないように保護します。皮脂の分泌が多いと保湿を怠りがちですが、実はお肌が乾燥していることで皮脂が過剰に分泌されている可能性があるため、毛穴改善のためにもきちんと保湿を行うことが大切です。市販の化粧品の中には、毛穴引き締め効果を謳ったものがありますが、それらには様々な化学物質が配合されている可能性があるため、使用しないようにしましょう。お肌に負担や刺激のない化粧品で保湿を繰り返し、お肌のターンオーバーを促しながらお肌状態を整えることで毛穴改善に繋がります。



モイチャーローション 3,080円（税込）

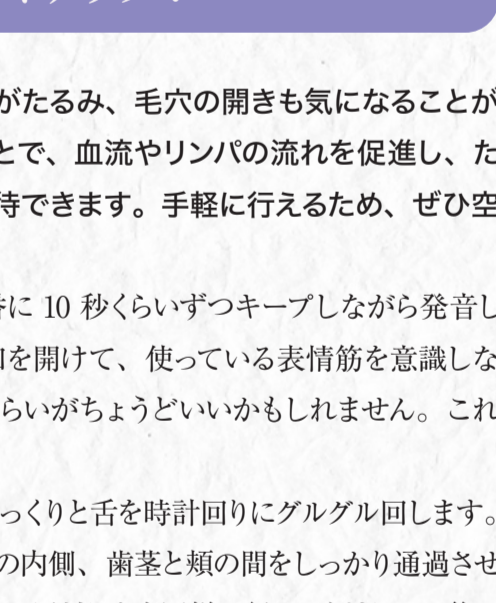
美容オイル 6,600円（税込）

日々のスキンケアにプラスして、モイストプラスやシートマスクを取り入れるのもおすすめです。

モイストプラス…モイチャーローションに足してお使いいただけます。乳酸桿菌配合により、皮膚常在菌バランスを整え、肌水分量・肌油分量・肌弾性の改善に効果が期待できます。

シートマスク…モイチャーローションでの保湿後にお使いいただけます。お肌にも安心な医療用コットンを採用しています。

シートマスクの上から手で包み込むことでうるおいがじっくり浸透し、より一層保湿力がアップします。



うるおい肌シートマスク 5枚入 2,860円（税込）

モイストプラス 5,500円（税込）

表情筋トレーニングでリフトアップ！

表情筋が衰えてしまうと、顔がたるみ、毛穴の開きも気になることがあります。表情筋を鍛えることで、血流やリンパの流れを促進し、たるみやむくみの解消効果が期待できます。手軽に行えるため、ぜひ空いた時間にやってみましょう。

◆「あ」「い」「え」の音を順番に10秒くらいずつキープしながら発音してみましょう。大きくしっかり口を開けて、使っている表情筋を意識しながら行います。大袈裟にやるくらいがちょうどいいかもしれません。これを5回ほど繰り返しましょう。

◆口を開いたまま、口の中でゆっくりと舌を時計回りにグルグル回します。舌を伸ばすようにして、頬や唇の内側、歯茎と頬の間をしっかりと通過させるイメージで10回行いましょう。反対回りも同様に行ってください。徐々に疲れてきますが、顔が温まり血行が良くなっていくのが実感できるかと思えます。

Dr. 由香子からアドバイス！

鏡を見ながら行ってください。もしも、ほうれい線や他のシワが目立つという方はやめましょう。

口をすぼめる動作を続けていると、口周りのシワの原因になります。表情筋を鍛える際も、口をすぼめないように気をつけましょう。

雨や湿気で広がらない！ 髪の毛のまとまりは、ヘアオイルでキープしよう。

髪の毛が広がったり、クセやうねりでヘアスタイルが決まらないことはありませんか？

雨模様が多いこの時期は、髪の毛の扱いに悩まされる方も多いかと思えます。髪質やダメージ等にもよりますが、この時期に多い髪の毛の広がりがうねりの原因には、湿気や汗で髪の毛の水分バランスが崩れやすくなるのが挙げられます。普段は水分のバランスが均一に保たれている髪でも、湿気が多い日や汗をかいたときは、髪の毛が水分を多く含んでしまうため、毛髪1本1本の水分バランスが崩れ、広がりがうねりが出てしまうのです。特に、カラーやパーマ、ヘアアイロン、摩擦、紫外線などによりダメージを受けた髪は、キューティクルが傷つき、より水分を吸収しやすくなります。湿気対策とダメージケアを丁寧に行い、まとまりのある髪を保ちましょう。

<対策1>頭皮をしっかりと乾かす

湿った状態の頭皮は、地肌がムレたり、髪の毛の水分バランスが乱れてクセが出やすくなります。また、雑菌が増え、頭皮トラブルに繋がる可能性もあるため、シャンプーの後は自然乾燥や生乾きの状態にはせず、しっかりと頭皮を乾かしましょう。

まずはタオルで頭皮と髪の毛の水分をとり、ドライヤーは地肌を乾かすことを意識して、根元を中心に当てましょう。ドライヤーの風は、キューティクルの向きに沿って根元から毛先に向かって当てると、髪がまとまりやすくなります。

<対策2>ヘアオイルを使用する

ヘアオイルは、オイルの膜によって水分の蒸発を防ぐことができます。外からの湿気も入りにくくなるため、髪の毛の水分バランスを保つことができ、広がりがくせ、うねりの対策に効果的です。

一般的なヘアケア剤には、お肌の負担となる成分が配合されていることが多く、ヘアケア剤がついた髪や手はお顔に触れる可能性があるため、肌トラブルを防ぐためにも、お肌に合ったヘアケア剤を選びましょう。

ワイエスラボのヘアオイルは、お肌にやさしい成分のみで髪と頭皮を健やかに整えるヘアケア用オイルです。紫外線やドライヤーの熱からも髪を守ってくれるため、ダメージケアとしてもおすすめです。

ご使用方法

タオルドライ後、適量のヘアオイルを両手に伸ばし、毛先を中心に馴染ませてからドライヤーで乾かします。根元のべたつき感を防ぐためにも、オイルは毛先～中間くらいまでを意識してつけるのがポイントです。また、紫外線対策として外出前にご使用いただいたり、スタイリング剤として使用し、まとめ髪やウェットヘアなどのアレンジにもおすすめです。

ほのかな柑橘の香りで雨の日のお出掛けも楽しくなりますね♪

ヘアオイル (ヘアケアオイル) 2,310円（税込）

雨や湿気で広がらない！ 髪の毛のまとまりは、ヘアオイルでキープしよう。

髪の毛が広がったり、クセやうねりでヘアスタイルが決まらないことはありませんか？

雨模様が多いこの時期は、髪の毛の扱いに悩まされる方も多いかと思えます。髪質やダメージ等にもよりますが、この時期に多い髪の毛の広がりがうねりの原因には、湿気や汗で髪の毛の水分バランスが崩れやすくなるのが挙げられます。普段は水分のバランスが均一に保たれている髪でも、湿気が多い日や汗をかいたときは、髪の毛が水分を多く含んでしまうため、毛髪1本1本の水分バランスが崩れ、広がりがうねりが出てしまうのです。特に、カラーやパーマ、ヘアアイロン、摩擦、紫外線などによりダメージを受けた髪は、キューティクルが傷つき、より水分を吸収しやすくなります。湿気対策とダメージケアを丁寧に行い、まとまりのある髪を保ちましょう。

<対策1>頭皮をしっかりと乾かす

湿った状態の頭皮は、地肌がムレたり、髪の毛の水分バランスが乱れてクセが出やすくなります。また、雑菌が増え、頭皮トラブルに繋がる可能性もあるため、シャンプーの後は自然乾燥や生乾きの状態にはせず、しっかりと頭皮を乾かしましょう。

まずはタオルで頭皮と髪の毛の水分をとり、ドライヤーは地肌を乾かすことを意識して、根元を中心に当てましょう。ドライヤーの風は、キューティクルの向きに沿って根元から毛先に向かって当てると、髪がまとまりやすくなります。

<対策2>ヘアオイルを使用する

ヘアオイルは、オイルの膜によって水分の蒸発を防ぐことができます。外からの湿気も入りにくくなるため、髪の毛の水分バランスを保つことができ、広がりがくせ、うねりの対策に効果的です。

一般的なヘアケア剤には、お肌の負担となる成分が配合されていることが多く、ヘアケア剤がついた髪や手はお顔に触れる可能性があるため、肌トラブルを防ぐためにも、お肌に合ったヘアケア剤を選びましょう。

ワイエスラボのヘアオイルは、お肌にやさしい成分のみで髪と頭皮を健やかに整えるヘアケア用オイルです。紫外線やドライヤーの熱からも髪を守ってくれるため、ダメージケアとしてもおすすめです。

ご使用方法

タオルドライ後、適量のヘアオイルを両手に伸ばし、毛先を中心に馴染ませてからドライヤーで乾かします。根元のべたつき感を防ぐためにも、オイルは毛先～中間くらいまでを意識してつけるのがポイントです。また、紫外線対策として外出前にご使用いただいたり、スタイリング剤として使用し、まとめ髪やウェットヘアなどのアレンジにもおすすめです。

ほのかな柑橘の香りで雨の日のお出掛けも楽しくなりますね♪

ヘアオイル (ヘアケアオイル) 2,310円（税込）

