



エリナ★ビューティーコラム vol.6 [2025.06.26改定]

残暑が厳しい日々が続き、顔の汗が止まらなくて、スキンケアも紫外線対策もできない!! そんな時は、保冷剤をハンカチなどにくるんで首や脇の下に当ててみてください。大きな血管が流れている部分を冷やすことで、顔の発汗を抑えることができると言われています。プロのメークさんが使うテクニックです。ぜひお試しあれ!

そして、夏の肌悩みといえば「毛穴」。今回は、その原因とお手入れポイントをご紹介します。

なぜ、毛穴は夏に目立ちやすい？
夏に増える毛穴のお悩み。
その原因として3つがあげられます。

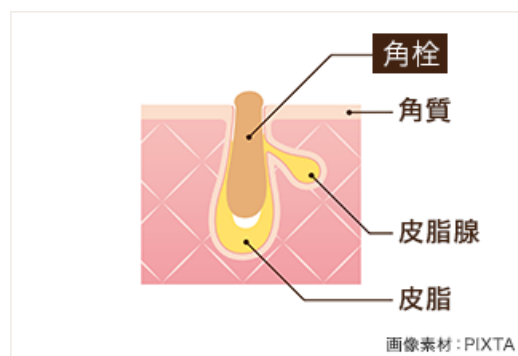
① 皮脂分泌量が増えて、毛穴が広がりやすいこと。

夏は気温、湿度の上昇とともに、皮脂の分泌量がグンと増加します。皮脂は、毛穴の奥にある皮脂腺から分泌され、毛穴を通して肌表面に出てくるために、皮脂がどんどん出てくるこの季節は毛穴が開きっぱなしの状態になっているのです。特に皮脂分泌がさかんな額や鼻のTゾーンは毛穴が大きくなりやすいのです。



② 角栓が毛穴を押し広げること。

夏の強い紫外線から肌を守ろうとして、肌表面にある角層は厚くなります。その溜まった角質と、大量に分泌される皮脂が混ざって毛穴に入り込んで「角栓」という塊になります。これが毛穴を押し広げてしまうのです。そして角栓を放置すると酸化して黒くなり、さらに目立たせてしまう結果に。



3 夏のお手入れ不足。

汗や皮脂のせいで、肌が潤っていると勘違いしてついお手入れを省きがちに。その結果、肌表面はべたついているのに肌内部は乾いている「インナードライ肌」の状態になっています。肌が乾燥しているとキメが乱れ毛穴が目立ちやすくなります。

毛穴を目立たせないお手入れのポイント♪

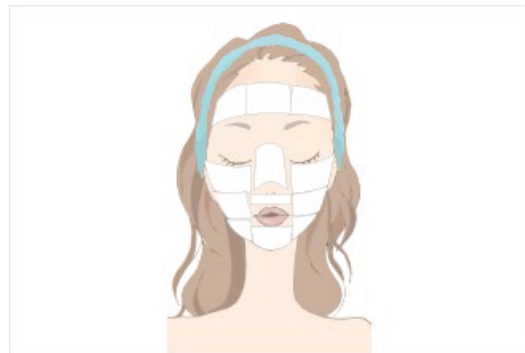
1 余分な角質や毛穴の汚れを除去する「フェーシャルスクラブクリーム」

9種類の保湿成分に包まれたアプリコット種子とクルミ殻のきめ細やかなスクラブ粒子が、肌の上を転がって溜まった角質や毛穴の汚れを取り除いてくれます。むやみに角質を取るとバリア機能が低下してしまいますが、スクラブクリームなら、肌あたりの良い大量のスクラブ粒子が泡と一緒に転がるので肌へのやさしさは◎。毎日洗顔するだけで角質&毛穴ケアができる優れものです。



2 過剰な皮脂を抑える「ひんやり夏のコットンパック」

冷やした「トナー&フレッシュナー」を薄く裂いたコットンにたっぷり含ませ、目元、口元を避けて顔全体に隙間なく貼ります。コットンの表面が乾いたらトナー&フレッシュナーを足して約3〜5分。朝の忙しい時間でも、パックしながら歯磨きもできますね。そしてコットンをはがした後は、肌表面に残ったトナー&フレッシュナーをしっかり押し込んでなじませます。毛穴も引き締まってGood。



3 「Jオイル」でハンドプレス

手のひらを10秒間程こすり合わせて温めておきます。Jオイルを1プッシュ手に取り、手のひらで顔に軽く圧力をかけながらハンドプレスします。手のひらをピタッと密着させるように圧力をかけるのがコツ。「洗顔後すぐにJオイル」を基本のお手入れとしてご案内していますが、お手入れの最後に行うことで、リラクゼーションしながら、肌のバリア機能を正常にして皮脂分泌量もコントロールしてくれるのでこちらもオススメ。

