

皮膚科学の進歩に寄与する研究報告書  
洗顔と毛穴問題：間違いと現実

洗顔だけでは、毛穴トラブルは解消しないのに…なぜヒトは、毛穴洗顔に走るのか。なぜ幻想に振り回されるのか

毛穴の問題に対する洗顔の過信は、一部のマーケティングメッセージや美容観念から来ているかもしれません。多くの人々は、洗顔が肌の清潔さを保つための基本的なステップで、そのことを正しく理解していません。そのため、毛穴の問題が発生すると、より頻繁に洗顔を行うか、特定の毛穴ケア製品を使用することで解決できると考えがちです。

しかし、実際には、毛穴の問題は洗顔だけでは解消しないことが多いです。毛穴の問題は、皮膚バリアが壊れた結果としての肌の自然な反応、「皮脂の過剰分泌」や「角質肥厚」、そしてストレスからくるホルモンバランスの乱れ(思春期毛穴トラブルの主たる原因はホルモンバランスの乱れ)など、これら主たる要因によって引き起こされます。これらの要因は、洗顔だけでは対処できないことがほとんどです。

それにもかかわらず、洗顔だけで毛穴の問題が解消できるという誤った考えに人々が振り回されるのは、人々の心理的な要素や、簡単な解決策を求める傾向によるものかもしれません。毛穴問題を解消するための鍵は、洗顔後、まずは壊れた皮膚バリアを修復し、ストレスのない生活習慣を実践することが必要です。しかし、この事実気づいていない人が多いのが現状です。