

## 皮膚科学から見た毛穴の黒ずみの解決方法

毛穴の黒ずみは、ホメオスタシスとターンオーバーの連携がうまくいかず、バリア機能のある皮膚バリアが形成されないことにより起きる角化異常現象と炎症性皮膚疾患の両方が関与します。毛穴の角質肥厚が原因で毛穴が塞がれ、産毛が排出されないことで黒ずみが発生します。また、紫外線や他の摩擦によって皮膚が炎症を起こすと、メラニンが過剰に生成されます。このメラニンを含む角質細胞が毛穴周辺に蓄積(色素沈着)し、毛穴が黒ずんで見えることがあります。この産毛の詰まりによる黒ずみと、炎症後の色素沈着が重なることで、毛穴の黒ずみがより目立つことがあります。

一般に広く知られている、毛穴の黒ずみに効果的に対処するためのスキンケアは、毛穴の詰まりの原因である角質肥厚を解消するために行う、石けん・洗顔料・オイルクレンジングを使った洗顔やパック・ピーリング。また、洗顔後にふき取り化粧水を使って古い角質や汚れをオフする。収れん化粧水(アルコール配合)を使って毛穴を引き締めると言われていますが、実は、これらのケアは、皮膚科学の観点から見れば、バリア力のある皮膚バリアを壊すことになり不適切で、却って、毛穴黒ずみを悪化させることになり、注意が必要です。ほとんどの方は、この事実を知りません。

皮膚科学から見た毛穴の黒ずみに効果的なスキンケアとは：

1. 石けん・洗顔料・オイルクレンジングを使う場合は、皮膚に必要な脂質まで溶出させないため、洗浄力の弱いモノを使用します。メイク化粧品や日焼け止めを含め化学薬剤中心の化粧品を使用していない場合は、ぬるま湯洗顔を推奨します。
2. 毛穴の黒ずみがある肌は皮膚バリアが弱く、洗浄力の弱い石けんや洗顔料、オイルクレンジングを使用しても、さらに弱くなってしまいます。リノール酸含有の合成界面活性剤不使用のエマルジョン化粧品を使用することで、皮膚バリアを強化します。例えば、「海森水」のような製品が推奨されます。
3. 外出時には、抗酸化物質「ビタミン C」配合の化粧品を塗り、日傘や帽子の着用をおススメします。なお、長時間、紫外線を浴びる場所では、日焼け止めをこまめに塗ります。

なお、毛穴黒ずみが気になるときは、マスクの使用は最小限にします。マスクの摩擦が皮膚に刺激を与え、角質が厚くなる(角質肥厚)ことがあります。これにより、毛穴が詰まりやすくなります。また、マスク内の高温多湿な環境が皮脂分泌を増加させ、角栓の形成を促進します。これが毛穴の黒ずみを悪化させる要因となります。これらの要因が重なることで、毛穴の黒ずみが目立ちやすくなります。