

## 毛穴黒ずみ問題の本質： 皮脂分泌過剰と角質肥厚

毛穴の黒ずみを軽減・解消したい：

1. 角質肥厚と皮脂分泌過剰を招くようなスキンケア化粧品の使用をやめる。
2. 皮脂分泌を増加させる生活習慣を改めることが重要。
  - ・ 脂っこい食べ物や甘いものを控える
  - ・ ホルモンバランスを崩す睡眠不足を避ける
  - ・ ストレスを管理する

一般的に知られている毛穴の黒ずみ対策のスキンケア方法（洗顔、パック、ピーリング、ふき取り化粧水、収れん化粧水など）は、皮膚バリアを壊し、皮脂分泌過剰と角質肥厚を招き、逆に毛穴の黒ずみを悪化させる根本原因であることを、ほとんどの方は知りません。

皮膚科学から見た毛穴の黒ずみを軽減・解消する効果的なスキンケア：

1. 一般的に知られている毛穴の黒ずみ対策のスキンケア方法（洗顔、パック、ピーリング、ふき取り化粧水、収れん化粧水など）を止めます。
2. どうしても石けん・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、洗浄力の弱いものを使用します。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。
3. 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た後は、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。
4. 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。

マスクの使用は毛穴の黒ずみを悪化させるため、マスクの使用は最小限にすることを推奨します。マスクの摩擦による角質肥厚や、マスクによる高温多湿環境は皮脂腺を活発化し、皮脂分泌を過剰にし、毛穴の詰まりや黒ずみを引き起こす要因となります。