

## 乾燥肌の毛穴の拡大や黒ずみ対策

### ●乾燥肌:

乾燥肌は単に水分が不足しているだけでなく、皮膚のバリアが壊れることで角質層の水分が不足します。その結果、角質層が硬く厚くなり、柔軟性を失い、毛穴を塞ぐことで毛穴の拡大や黒ずみを引き起こします。

### 乾燥肌の毛穴の拡大と黒ずみのメカニズム

#### 1. 毛穴拡大の原因:

- 乾燥肌では、皮膚バリアが壊れやすく、角質層の水分が不足しがちです。その結果、角質層が硬く厚くなり、柔軟性を失い、毛穴を塞ぐため、毛穴の形が変わります。皮脂が過剰に分泌されると、毛穴に詰まりやすくなり、変形した毛穴を押し広げて目立ちやすくなります。

#### 2. 角栓の黒ずみ(ブラックヘッド)の原因:

- 乾燥肌の毛穴黒ずみは、複数の要因が関与しています。皮脂の酸化、メラニンを含んだ古い角質、皮脂や汚れと絡み合った産毛が、広がって塞がった毛穴に詰まることで黒ずみを引き起こします。

### 乾燥肌の毛穴の拡大と黒ずみ対策

#### 1. 皮膚バリア修復・強化ケア:

- 角質層の水分が不足した乾燥肌には、セラミドやヒアルロン酸を含む保湿剤を使用するのではなく、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が重要です。これにより、皮膚バリアを修復・強化し、角質層の水分保持力を高めることができます。角質層が硬く厚くなり、柔軟性が失われたために起きる毛穴の塞ぎを軽減します。

#### 2. 角質ケア:

- 週に1回程度、ピーリングや酵素洗顔を行うことで古い角質を取り除きます。これにより、毛穴の広がりや塞がりを防ぐことができます。乾燥肌の場合は、皮膚バリアは壊れていますので、皮膚バリアにダメージを与える過度なピーリングは避け、週に1回程度に抑えます。

#### 3. 洗顔料を使った洗顔後は、皮膚バリア修復・強化ケア:

- 洗顔料を使って肌の汚れをしっかりと落とします。洗顔後は肌のバリア機能が低下するため、セラミドやヒアルロン酸を含む保湿剤ですぐに保湿するのではなく、まずリノール酸を含む合成界面活性剤不使用のエマルジョン化粧品を使用して皮膚バリアを修復・強化し、角質の水分保持力を高めます。

#### 4. 環境対策:

- 乾燥した環境にいる場合は、加湿器を使用して湿度を保つことが大切です。また、日中外出時は、紫外線対策を行い、皮膚バリアを保護します。

乾燥肌における毛穴の拡大や黒ずみの原因と対策を理解することで、乾燥肌の毛穴の拡大や黒ずみを効果的に防ぐことができます。

## Countermeasures for Enlarged and Darkened Pores in Dry Skin

**Dry Skin:** Dry skin is not just about a lack of moisture. It occurs when the skin barrier breaks down, leading to a deficiency of moisture in the stratum corneum. As a result, the stratum corneum becomes hard and thick, losing its flexibility, which clogs the pores and causes them to enlarge and darken.

### Mechanism of Enlarged and Darkened Pores in Dry Skin:

1. **Causes of Enlarged Pores:**
  - In dry skin, the skin barrier tends to break down, causing the stratum corneum to lack moisture. As a result, the stratum corneum becomes hard and thick, losing its flexibility, which clogs the pores and changes their shape. When sebum is excessively secreted, it easily accumulates in the pores, pushing and widening the deformed pores, making them more noticeable.
2. **Causes of Blackheads (Comedones):**
  - The darkening of pores in dry skin involves multiple factors. Oxidation of sebum, old keratin containing melanin, and vellus hair intertwined with sebum and dirt clog the widened and clogged pores, causing blackheads.

### Countermeasures for Enlarged and Darkened Pores in Dry Skin:

1. **Skin Barrier Repair and Strengthening Care:**
  - For dry skin with a lack of moisture in the stratum corneum, it is important to use emulsion cosmetics that do not contain synthetic surfactants and include linoleic acid, rather than moisturizers containing ceramides or hyaluronic acid. This helps to repair and strengthen the skin barrier and enhances the moisture retention ability of the stratum corneum. This reduces the clogging of pores caused by the hardening and thickening of the stratum corneum and loss of flexibility.
2. **Exfoliation Care:**
  - By performing peeling or enzyme cleansing about once a week, old keratin is removed. This prevents the widening and clogging of pores. Since the skin barrier in dry skin is already damaged, it is essential to avoid excessive peeling that could further damage it, limiting it to about once a week.
3. **Post-Cleansing Care with Cleansing Agents:**
  - After thoroughly removing dirt from the skin with a cleansing agent, the skin barrier function is weakened. Therefore, instead of immediately moisturizing with products containing ceramides or hyaluronic acid, start with emulsion cosmetics containing linoleic acid that do not use synthetic surfactants to repair and strengthen the skin barrier and enhance the moisture retention ability of the stratum corneum.
4. **Environmental Measures:**
  - In dry environments, using a humidifier to maintain humidity is essential. Additionally, during daytime outings, it is necessary to protect the skin barrier by taking measures against UV rays.

By understanding the causes and countermeasures for enlarged and darkened pores in dry skin, it is possible to effectively prevent the enlargement and darkening of pores in dry skin.

**References:** Collaboration in Information Creation with AI Assistant