

毛穴たるみの原因とケア方法

●**原因:** 加齢や紫外線の影響、間違ったスキンケアによる皮膚バリア力の低下が、紫外線の侵入を招きます。この結果、以下のことが「毛穴たるみ」に大きく影響します:

- **表皮細胞や真皮の線維芽細胞の新陳代謝機能の低下:** 紫外線ダメージにより表皮細胞の再生と剥離(表皮ターンオーバー)が乱れ、丈夫な角質層が形成されず、皮膚バリア力が低下します。その結果、紫外線が真皮や表情筋に侵入しやすくなります。また、線維芽細胞のコラーゲン、エラスチン、ヒアルロン酸の生成と分解(真皮ターンオーバー)のバランスが崩れ、肌のハリや弾力が低下します。そのため、毛穴の引き締めが難しくなります。
- **頬周辺の表情筋の衰え:** 表情筋が弱まることで毛穴を引き締める力(収斂力)が低下し、毛穴たるみが目立つようになります。
- **洗顔や保湿化粧品の使い過ぎ:** 洗顔のし過ぎや合成界面活性剤を含む保湿化粧品の多用は、皮膚バリア力を弱め紫外線が侵入しやすい原因となります。

●ケア方法:

1. **海森水を使用したナイトケア**
 - 「海森水」で皮膚バリアを修復し、睡眠中の表皮細胞や真皮の線維芽細胞のターンオーバーを正常化します。
 - ナイトケアでは、できる限り乳液やクリームの使用を控え、「海森水」を用いたシンプルなケアを継続します。肌自ら丈夫な角質層を形成し、紫外線の侵入を防ぎます。
2. **紫外線対策**
 - 外出時には帽子や傘、手袋など物理的な紫外線防止アイテムを活用するのが効果的です。日焼け止めには合成界面活性剤が配合されています。大量多用は皮膚バリア力を低下させます。
 - 但し、長時間の屋外活動時には、紫外線散乱剤タイプのUVクリームを必要に応じてこまめに使用します。日焼け止め使用前には、海森水で必ずケアします。
3. **表情筋ストレッチング**
 - 頬の表情筋を鍛える「あいうえお練習法」などを取り入れることで、毛穴の引き締め(収斂)を促し、顔全体のたるみ改善にも役立ちます。表情筋は、顔全体のハリ・弾力・収斂力を支える役割を果たしているため、収斂力のある健康な表情筋を維持することで、毛穴たるみの改善や予防につながります。

●補足: 毛穴たるみと毛穴開きの違いについて

毛穴開き:

- **原因:** 皮脂の過剰分泌や乾燥が原因。
- **特徴:** 鼻やTゾーンに見られる円形の毛穴。
- **対策:** 海森水で皮脂コントロールを行いながら、同時に皮膚バリアを修復・強化。

毛穴たるみ:

- **原因:** 加齢、紫外線、間違ったスキンケア、表情筋の衰えなどが原因で、皮膚バリアが弱体化し、肌のハリや弾力、毛穴を引き締める力(収斂力)が低下します。
- **特徴:** 頬に多く見られる楕円形や涙型の毛穴。
- **対策:** スローエイジングケア(海森水で皮膚バリアを修復・強化してバリア機能を改善)や表情筋トレーニング(例: あいうえお練習法)が効果的です。

The Causes of Pore Sagging and Effective Care Methods

●Causes:

Aging, UV damage, and improper skincare that weakens the skin barrier can lead to increased UV penetration. The following factors significantly influence "pore sagging":

- **Decreased metabolism of epidermal and dermal fibroblasts:** UV damage disrupts epidermal cell turnover, preventing the formation of a sturdy stratum corneum and weakening the skin barrier. This allows UV rays to penetrate deeper into the dermis and facial muscles. Additionally, the balance between the production and breakdown of collagen, elastin, and hyaluronic acid by fibroblasts (dermal turnover) is disrupted, leading to a decline in skin firmness and elasticity, making it difficult to tighten pores.
- **Weakening of facial muscles around the cheeks:** Declining muscle strength diminishes the contracting force (shrinking ability) required to tighten pores, making sagging more prominent.
- **Excessive use of facial cleansers and moisturizers:** Over-cleansing and frequent use of moisturizers containing synthetic surfactants weaken the skin barrier, facilitating UV penetration.

●Care Methods:

1. Nightcare with Kai-Shin-Sui

- Use "Kai-Shin-Sui" to repair the skin barrier and normalize turnover of epidermal and dermal fibroblasts during sleep.
- For nighttime, minimize the use of emulsions or creams as much as possible and continue with a simple routine using "Kai-Shin-Sui." This helps the skin naturally form a strong stratum corneum, preventing UV penetration.

2. UV Protection

- When outdoors, utilize physical UV protection items such as hats, umbrellas, and gloves. Note that sunscreen often contains synthetic surfactants, and excessive use can weaken the skin barrier.
- For prolonged outdoor activities, apply UV creams with scattering agents as needed. Always prep the skin with Kai-Shin-Sui before sunscreen application.

3. Facial Muscle Stretching

- Incorporate exercises like the "A-I-U-E-O Method" to strengthen cheek muscles, tighten pores (contraction), and improve overall facial sagging. Healthy facial muscles contribute to skin firmness, elasticity, and pore-tightening capacity, aiding in sagging prevention and improvement.

●Additional Note: Differences Between Pore Sagging and Enlarged Pores

1. Enlarged Pores:

- **Causes:** Excessive sebum production and dryness.
- **Characteristics:** Round pores, often found on the nose or T-zone.
- **Care:** Use Kai-Shin-Sui to control sebum while repairing and strengthening the skin barrier.

2. Pore Sagging:

- **Causes:** Aging, UV damage, improper skincare, and weakened facial muscles that lead to a compromised skin barrier, reduced firmness, elasticity, and contraction force.
- **Characteristics:** Oval or teardrop-shaped pores, commonly seen on the cheeks.
- **Care:** Slow-aging treatments (e.g., repairing and strengthening the skin barrier with Kai-Shin-Sui) and facial muscle training (e.g., the "A-I-U-E-O Method") are effective.

References: Collaborative Research with AI Assistant (March 31, 2025)