毛穴の話

学習支援室ですよ　vol.13

20150918

化粧をする女性にとって、毛穴は悩みのもと。
でも、男性にとっても「ニキビのできる場所」という意味で、
トラブルとは無縁でいられないのが毛穴です。
今回は、そんな毛穴についてお話します。

毛穴とは、毛の出てくる穴です。
でもただの穴ではなくて、筋肉（立毛筋）と脂腺の出口の付いている穴です。
毛の根っこは、真皮の中にある毛母細胞。
ここが細胞分裂して、毛が伸びていきます。
毛は動物にとって自分の体を守ってくれる大事なクッション。
ヒトでも、頭髪のクッション性と防暑性・防寒性は無視できませんね。
そんな大事な毛の大元、毛母細胞には
栄養が十分届いてほしいし、様々な刺激に対するガードが必要です。
だから、血管の多い真皮の結構深いところ（皮下組織との境界）に毛母細胞を置いて、
毛が体表に出るまでは毛包という袋で保護しているのです。
この毛包の出口が、毛穴です。

毛穴についているのは立毛筋と脂腺。
立毛筋が収縮すると毛穴が閉まり、毛が立ちます。いわゆる鳥肌です。
これ、何をしているのかというと。
毛を立てることで肌の表面に空気の層を作り出し、体温が逃げるのを防いでいるのです。
そして、脂腺から脂（皮脂）が出ます。
体温と汗については前回お話しましたね。
かいた汗が蒸発していくと、体温（特に体表温度）は下がります。
立毛筋収縮により脂を出し、体表にごく薄い脂の膜を作って、水分の蒸発を防ぐ。
毛穴を閉めることで水分の蒸発する表面積を減らし、
毛を立てて空気の層を作ることで、新たな外気に水分が蒸発していかないようにする。
こうして動物（ヒトも）は必要以上に体温が逃げるのを防いでいるのです。

なお、汗は毛穴とは別の出口から出ます。
本当は汗の穴も立毛筋で閉まれば、体温維持に一番効率が良かったのですが…。

以上、簡単に毛穴について説明してきました。
では毛穴でトラブルを起こさないためにはどうしたらいいでしょうか。

すごく単純にいえば、清潔にして、脂とうまく付き合うことです。
毛穴のトラブルの多くは、脂が毛穴に詰まった状態が長時間持続することが原因。
そこから炎症が生じるとニキビ（吹き出物）ですし、
炎症が起きずとも詰まった脂の酸化の結果、黒く見えるのが「目立つ毛穴」です。
体温調節に重要な役割を果たしている以上、脂を完全になくすことはできません。
第一、脂腺から脂が出なかったら、肌はガサガサ、乾ききってしまいます。
だから「脂は出るもの」という前提に立ちましょう。
そのうえで毛穴に脂が詰まる前にきれいにするのです。

「きれいにする」と言うと、
洗浄力の高い洗顔料等で頻繁にごしごしと…と勘違いする人がいますが。
これ、逆効果です。
脂がごっそりなくなってしまうと
「脂ないぞ！大変！」とかえって皮脂分泌が盛んになってしまいます。
だから、普通に洗顔して、普通に流す。
本来は、これで十分です。
ただし「既に詰まっている」や「詰まり始めている」脂は、ちょっと難敵。
体内から援護射撃をしてあげましょう。
運動等をして体温を上げ、脂をやわらかくするのです。
体温が上がると熱を逃がすために毛穴が開きますから、
さらに詰まりがとれやすくなりますね。
1 回だけでは詰まりはとれません。
何回も繰り返し、習慣にしていくうちに…やがてすっきりしてきます。
「運動を生活習慣に！」というのは、こんなところにも効果があるのですね。

詰まりがとれたら、あとは必要に応じて毛穴は閉まってくれます。
特別なことをする必要はありませんね。
ただ、皮脂以外の油分（化粧品等）が肌の上にあるときは、
開いた毛穴に入り込まないように注意！ですよ。
次回は日も短くなってきたころ…に、
日照とヒトの体の関係についてのお話です。