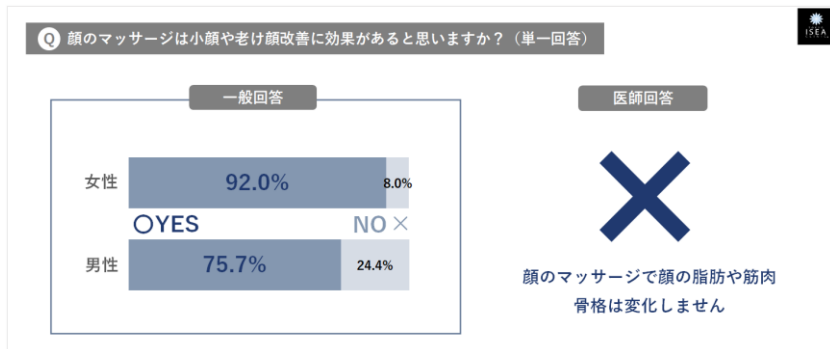


■“ 教えて！ワイルド先生！” 形成外科専門医 で 医学博士が徹底解説！ 《世間のウワサ》 vs 《医師のホンネ》 美容にまつわるウソ・ホント

美容整形って将来崩れるの？ 頭皮マッサージや家庭用ハイフ、水素、目元の針パックほか美容効果はあるの？

SNS が普及したことで、さまざまな情報に誰もが容易に触れられる現代。そんな近年のネット社会において、デマ情報やフェイクニュースがたびたび問題視されるようになりました。それは「美容情報」においても同様。年代や性別に関わらず美容への関心が高まったことも相まって、正しい情報のみならず怪しい美容情報や都市伝説のようなウワサ、誇大広告等も多く見受けられます。



そこで『東京イセアクリニック』（医療法人社団心継会／東京都新宿区 院長・吉種克之）では、**2023年1月17日から1月18日の2日間、20歳～49歳の男女550名を対象に【世間一般に広がる「美容にまつわるウソホント（美容の真実）」を調査**（インターネット調べ）



「さまざまな意見があっても良いけれど、多くの方が誤った情報に惑わされないように、これまでに培った知見と経験を活かし、医学的見解を基に正しい情報を伝えたい。」と、アンケート調査結果（一般回答）に関して、同院の形成外科専門医・医学博士の酒井新介医師が、医学的根拠に基づき「美容の真実」を徹底解説いたします。

■調査概要：【美容にまつわるウソホント】医学博士が解説する「美容の真実」

※各解説やグラフほか、詳細は次頁以降を参照ください

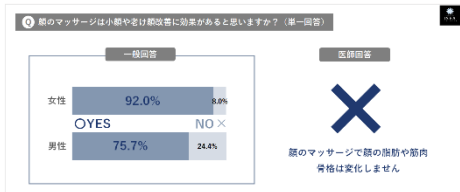
※当データやコメントを使用の際は必ずクレジット表記『東京イセアクリニック』を記載ください

- ①『**顔のマッサージは、小顔や老け顔改善に効果がある**』… 一般回答：そう思う（男性 75.7%・女性 92.0%）
⇒ 医師のホンネ：X（顔のマッサージで、顔の脂肪や筋肉・骨格は変化しません）
- ②『**頭皮マッサージで、顔のシワやたるみが改善する**』… 一般回答：そう思う（男性 66.9%・女性 85.1%）
⇒ 医師のホンネ：X（頭皮マッサージで、顔のシワやたるみは改善されません）
- ③『**目元のマッサージで、クマが改善する**』… 一般回答：そう思う（男性 68.3%・女性 77.4%）
⇒ 医師のホンネ：X（目元のマッサージで、クマは改善されません）
- ④『**表情筋を鍛えるとシワやたるみの予防になる**』… 一般回答：そう思う（男性 76.0%・女性 89.4%）
⇒ 医師のホンネ：X（表情筋を鍛えても、シワやたるみの予防にはなりません）
- ⑤『**水素水や水素サプリを飲むと、美容効果が得られる**』… 一般回答：そう思わない（男性 65.8%・女性 57.1%）
⇒ 医師のホンネ：X（美容に直接的に繋がる有益なエビデンスはありません）
- ⑥『**「鼻クリップ」を使うと、鼻の形が変わる**』… 一般回答：そう思わない（男性 69.8%・女性 66.2%）
⇒ 医師のホンネ：X（大人の軟骨が変形しないことは、医者なら誰もが知っています）
- ⑦『**「家庭用ハイフ」は、ハリやたるみを改善する**』… 一般回答：そう思う（男性 43.3%・女性 62.2%）
⇒ 医師のホンネ：X（「ハイフ」は皮下組織や筋層に超音波を照射する「医療行為」。それ以外のハイフは違法です）
- ⑧『**目元の針パックは、小ジワやたるみに効果がある**』… 一般回答：そう思う（男性 46.2%・女性 57.5%）
⇒ 医師のホンネ：X（根本的に小ジワやたるみには効果がありません）
- ⑨『**スキンケア商品でシミがポロリと剥がれ落ちる**』… 一般回答：そう思わない（男性 69.5%・女性 80.4%）
⇒ 医師のホンネ：X（一般のスキンケア商品によって、シミがポロリと剥がれ落ちるようなことはありません）
- ⑩『**整形をしたら、将来「整形崩れ」などのトラブルになる**』… 一般回答：そう思う（男性 71.7%・女性 85.4%）
⇒ 医師のホンネ：X（適切な施術を正しく行えば、崩れることはありません）

①『顔のマッサージは、小顔や老け顔改善に効果がある』… 一般回答：そう思う（男性 75.7%・女性 92.0%）

⇒ 医師のホンネ：×（顔のマッサージで、顔の脂肪や筋肉・骨格は変化しません）
◎男性の7割以上（75.7%）、女性の9割（92.0%）が「顔のマッサージは効果がある」と回答

●質問／顔のマッサージは小顔や老け顔改善に効果があると思いますか？（単一回答）



【YES】 はい、そう思う 男性 75.7% 女性 92.0%
【NO】 いいえ、そう思わない 男性 24.4% 女性 8.0%

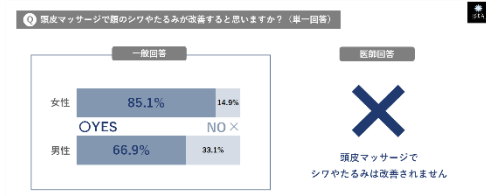
酒井医師の回答 ▶ NO : 顔のマッサージで、顔の脂肪や筋肉・骨格は変化しません

【解説】リンパ流に沿って正しくマッサージを行えば、リンパの流れが改善され一時的にむくみは取れ、顔が小さくなったように感じるかもしれませんが、効果は一時的にすぎず、むくみが取れる以上の効果はありません。自己流のマッサージによって「こする」「引っ張る」行為は肌に負担をかけ、逆にシミ・シワ・たるみの原因にもなりかねないので、顔のマッサージをするのであれば、リンパ流など身体の構造を熟知したプロに任せるのが良いでしょう。

②『頭皮マッサージで、顔のシワやたるみが改善する』… 一般回答：そう思う（男性 66.9%・女性 85.1%）

⇒ 医師のホンネ：×（頭皮マッサージで、顔のシワやたるみは改善されません）
◎男性の6割以上（66.9%）、女性の8割以上（85.1%）が「頭皮マッサージでシワやたるみは改善する」と回答

●質問／頭皮マッサージで顔のシワやたるみが改善すると思いますか？（単一回答）



【YES】 はい、そう思う 男性 66.9% 女性 85.1%
【NO】 いいえ、そう思わない 男性 33.1% 女性 14.9%

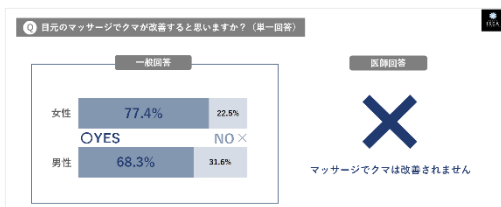
酒井医師の回答 ▶ NO : 頭皮マッサージで、顔のシワやたるみは改善されません

【解説】頭皮は顔と一枚皮でつながっているため、頭皮をマッサージすることで「顔のシワやたるみが改善する」と言われていますが、マッサージすることによる効果は「血流とリンパの流れをよくし一時的にむくみが改善する」のみで、それ以外の効果はありません。

③『目元のマッサージで、クマが改善する』… 一般回答：そう思う（男性 68.3%・女性 77.4%）

⇒ 医師のホンネ：×（目元のマッサージで、クマは改善されません）
◎男性の6割以上（68.3%）、女性の7割以上（77.4%）が「改善する」と回答

●質問／目元のマッサージでクマが改善すると思いますか？（単一回答）



【YES】 はい、そう思う 男性 68.3% 女性 77.4%
【NO】 いいえ、そう思わない 男性 31.6% 女性 22.5%

酒井医師の回答 ▶ NO : 目元のマッサージでクマは改善されません

【解説】クマには青クマ・赤クマ・茶クマ・黒クマの4つのタイプがあり、それぞれ原因が異なる上、ほとんどの方が混在のクマになります。マッサージにより赤クマ・茶クマ・黒クマは改善することはなく、青クマは血流が良くなることで改善する可能性はないとは言えませんが、それ以上に、むやみにマッサージをすることによって、かえってこすることによる色素沈着などクマの悪化や皮膚のたるみやシワに繋がるので注意しましょう。

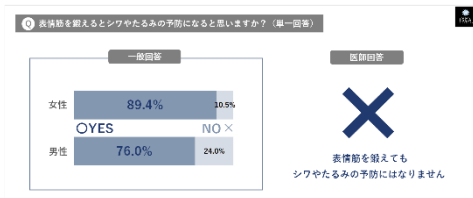
また、目の下のたるみによりできた「ふくらみのあるクマ」だと改善どころか逆効果です。「ふくらみのあるクマ」を根本的に改善するには、目の下のたるみの原因である脂肪のふくらみを取り除く「下眼瞼脱脂術」を行うことが有効です。

※当院の【目の下のたるみとり（下眼瞼脱脂術）】について <https://www.tokyoisea.com/undereye/>

④『表情筋を鍛えるとシワやたるみの予防になる』・・・ 一般回答：そう思う（男性 76.0%・女性 89.4%）

⇒ 医師のホンネ：×（表情筋を鍛えても、シワやたるみの予防にはなりません）

◎男性 7 割以上（76.0%）、女性 9 割（89.4%）が「表情筋を鍛えることでシワやたるみの予防になる」と回答

●質問／表情筋を鍛えるとシワやたるみの予防になると思いますか？（単一回答）


【YES】 はい、そう思う	男性 76.0%	女性 89.4%
【NO】 いいえ、そう思わない	男性 24.0%	女性 10.5%

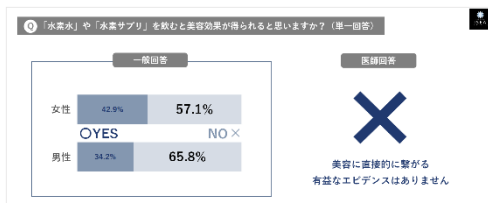
酒井医師の回答 ▶ NO : 表情筋を鍛えても、シワやたるみの予防にはなりません

【解説】シワは表皮上にできるため、顔の筋肉とは関係ありません。たるみにおいても筋肉上に発生するものではなく、顔の筋肉を鍛えようと無理に引き上げたり引っ張ったりすると、摩擦によりシワやたるみができやすくなってしまいますので注意が必要です。また、シワの原因の多くは紫外線が大きく関係している事が分かっていますので、シワやたるみを予防したい場合は顔の筋肉を鍛えるより、紫外線対策が何よりも大切です。

⑤『水素水や水素サプリを飲むと美容効果が得られる』・・・ 一般回答：そう思わない（男性 65.8%・女性 57.1%）

⇒ 医師のホンネ：×（美容に直接的に繋がる有益なエビデンスはありません）

◎男性の約 7 割（65.8%）、女性の約 6 割（57.1%）が「水素に美容効果なし」と回答

●質問／「水素水」や「水素サプリ」を飲むと美容効果が得られると思いますか？（単一回答）


【YES】 はい、そう思う	男性 34.2%	女性 42.9%
【NO】 いいえ、そう思わない	男性 65.8%	女性 57.1%

酒井医師の回答 ▶ NO : 美容に直接的に繋がる有益なエビデンスはありません

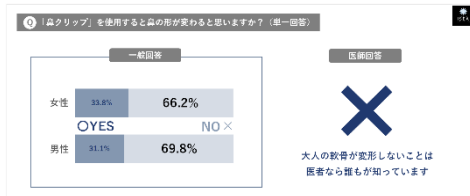
【解説】「水素」が身体にいい事は分かっていますが、使い方により効果は異なります。時に人体に有害に働く活性酸素を中和する作用がある「水素」ですが、血中濃度を高くすることで、その効果を得ることができます。中でも、最も摂取効率が高い方法は「吸入」であり、「水素水」や「水素サプリ」の経口摂取では摂取効率が低く意味がありません。また、「美容効果」を謳う製品が多く販売されていますが、現在のところ美容に直接的に繋がる有益なエビデンスはありません。

⑥『「鼻クリップ」を使うと、鼻の形が変わる』… 一般回答：そう思わない（男性 69.8%・女性 66.2%）

⇒ 医師のホンネ：×（大人の軟骨が変形しないことは、医者なら誰もが知っています）

◎男女ともに約7割が「鼻クリップでは鼻の形は変わらない」と回答（男性 69.8%・女性 66.2%）

●質問／「鼻クリップ」を使用すると鼻の形が変わると思いますか？（単一回答）



【YES】 はい、そう思う 男性 31.1% 女性 33.8%
【NO】 いいえ、そう思わない 男性 69.8% 女性 66.2%

酒井医師の回答 ▶ NO : 大人の軟骨が変形しないことは、医者なら誰もが知っています

【解説】 鼻は主に軟骨で形成されています。

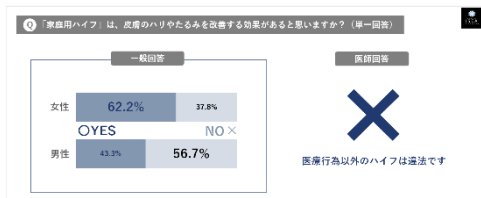
骨には骨細胞があり、骨折などすれば再生しますが、軟骨には細胞がないので再生も成長もしません。クリップなどで外力を加えたところで、大人の軟骨が変形しないことは、医者なら誰でも知っています。マッサージにより「小鼻を小さくできる」「鼻筋が通るように形を変える」なども、同じく変形はしません。

⑦『「家庭用ハイフ」は、ハリやたるみを改善する』… 一般回答：そう思う（男性 43.3%・女性 62.2%）

⇒ 医師のホンネ：×（「ハイフ」は皮下組織や筋層に超音波を照射する「医療行為」。それ以外のハイフは違法です）

◎男性の約6割（56.7%）が「効果なし」と回答するも、女性は6割以上（62.2%）が「効果あり」と回答

●質問／「家庭用ハイフ」は、皮膚のハリやたるみを改善する効果があると思いますか？（単一回答）



【YES】 はい、そう思う 男性 43.3% 女性 62.2%
【NO】 いいえ、そう思わない 男性 56.7% 女性 37.8%

酒井医師の回答 ▶ NO : 医療行為以外のハイフは違法です

【解説】

「HIFU（高密度焦点式超音波）」は本来、点状に集束させた「超音波」を皮下組織や筋層に照射することで、たるみの原因となる筋膜を収縮、皮膚の土台から引き締めることで、たるみやしわの改善、リフトアップを行う治療法です。この、「皮下組織や筋層に超音波を照射する」行為は医療行為にあたるため、医療従事者のみ施術ができる治療となり、もしも家庭用ハイフが皮下組織や筋層にまで作用する場合、違法な上に大変危険です。

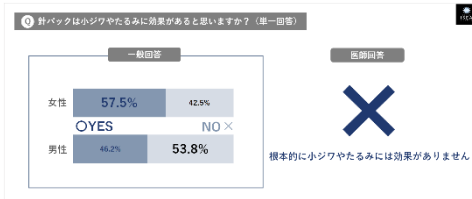
家庭用として使用できる範囲の超音波の場合、皮膚の浅い部分までしか照射できないので、ハリを改善する効果はあるかもしれませんが、たるみには効果がありません。皮膚のちょっとしたハリ感を出すためであれば、他の方法もたくさんあるため、家庭用ハイフにこだわる必要はないのではないのでしょうか。

⑧『目元の針パックは、小ジワやたるみに効果がある』… 一般回答：そう思う（男性 46.2%・女性 57.5%）

⇒ 医師のホンネ：×（根本的に小ジワやたるみには効果がありません）

◎男性の半数以上（53.8%）が「効果なし」と回答するも、女性は6割（57.5%）が「効果あり」と回答

●質問／目元の針パックは小ジワやたるみに効果があると思いますか？（単一回答）



【YES】 はい、そう思う 男性 46.2% 女性 57.5%
【NO】 いいえ、そう思わない 男性 53.8% 女性 42.5%

酒井医師の回答 ▶ NO : 根本的に小ジワやたるみには効果がありません

【解説】

最近では、ヒアルロン酸ナトリウムを角質内に浸透させるためにマイクロニードルを用いた方法が開発され、効果が認められたためさまざまな製品が販売されています。

しかし、シワに効果を発揮するためには真皮層に達する必要があります。

角質の厚さは0.02mm(表皮全体で0.2mm)なので、0.2mm以上のマイクロニードルであれば、真皮層に注入されます。真皮は平均2mm(0.6から3mm)の厚さなので、真皮に刺激を与えるためには、0.5mm以上のニードルの刺激が必要だと考えます。

市販のものは0.2mm前後のものが多く、小さい文字で「※角質層まで」の記載のものがほとんど。

マイクロニードルの効果は角質層までのため、真皮に届かず小ジワやたるみに効果は発揮できません。

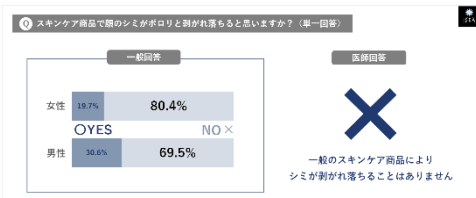
肌の質感の向上として多少の効果はあるかもしれませんが、針が入る層が浅いので、目元の針が付いたパックを貼るだけでは根本的に小ジワやたるみには効果がありません。

⑨『スキンケア商品でシミがポロリと剥がれ落ちる』… 一般回答：そう思わない (男性 69.5%・女性 80.4%)

⇒ 医師のホンネ：× (一般のスキンケア商品によって、シミがポロリと剥がれ落ちるようなことはありません)

◎男性の約7割(69.5%)、女性の8割(80.4%)が「剥がれ落ちる事はない」と回答

●質問/スキンケア商品で顔のシミがポロリと剥がれ落ちると思いませんか? (単一回答)



【YES】 はい、そう思う 男性 30.6% 女性 19.7%
【NO】 いいえ、そう思わない 男性 69.5% 女性 80.4%

酒井医師の回答 ▶ NO : 一般のスキンケア商品によって、シミがポロリと剥がれ落ちるようなことはありません

【解説】 医療機関が処方する薬や、ドクターズコスメなどはシミを薄くする効果はありますが、一般的に売られているスキンケア商品を使用して短期間でシミがポロリと剥がれ落ちることはありません。

シミを短期間で薄くさせる場合は、医療機関でのレーザー治療や光治療が有効です。

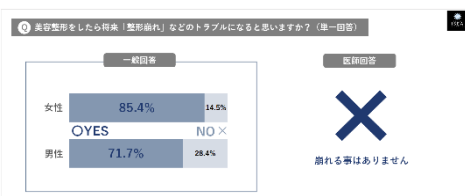
美容液を塗って短期間でシミが取れるというような誇大広告には引っかからないようにしましょう。

⑩【整形をしたら、将来「整形崩れ」などのトラブルになる】… 一般回答：そう思う (男性 71.7%・女性 85.4%)

⇒ 医師のホンネ：× (適切な施術を正しく行えば、崩れることはありません)

◎男性の7割(71.7%)、女性の8割以上(85.4%)が「整形崩れする」と回答

●質問/美容整形をしたら将来「整形崩れ」などのトラブルになると思いませんか? (単一回答)



【YES】 はい、そう思う 男性 71.7% 女性 85.4%
【NO】 いいえ、そう思わない 男性 28.4% 女性 14.5%

酒井医師の回答 ▶ NO : 適切な施術を正しく行えば、崩れることはありません

【解説】美容整形には正しい手術をすれば効果が半永久的に続く治療と、体内に吸収されてなくなり効果が一定期間で、定期的なメンテナンスが必要な施術がありますが、どちらを受けるにしても施術のリスクをきちんと理解した上で「適切な治療」を受けることが大切です。

医師によって様々な考え方があるので、一つのクリニックだけで即決せず、様々な医師の意見を聞いた上で、最終的には自分が納得できる、信頼できる医師に決めてほしいです。

また、クリニック選びの際は、「広告に書いていた値段よりも、数倍（数十倍）の価格に跳ね上がる」「当日契約させようとする」「セカンドオピニオン（ほかのクリニックでの話）を勧めない」などのクリニックは避け、何件かクリニックでのカウンセリングを受けることをおすすめします。

■東京イセアクリニック・酒井新介医師（医学博士・日本形成外科学会認定専門医）

東京慈恵会医科大学 卒業。

東京厚生年金病院形成外科部長ならびに東京慈恵会医科大学形成外科学講座講師を経て、15年間、形成外科で経験を積む。

その後、大手美容外科で美容医療を一から学び、約20年近く培ってきた経験を生かし、美容外科「東京イセアクリニック」の技術指導医に就任、現在に至る。

最新の知見を交えながら、現在もさらなる高みを目指し、日々研鑽を積んでいる。

1つの手技に囚われず、一人ひとりの患者様にあった治療法を提案することを心掛け、日々診療を行っている。プライベートでは、2児の父。休みの日は家族との時間を大切にしている。

・Instagram：https://www.instagram.com/sakai.s_isea/

・YouTube：**【形成外科医】酒井新介の美容整形塾 / 東京イセアクリニック (@sakai-isea)**

※酒井医師へのインタビュー取材も承っております



■東京イセアクリニック

◎予約専門無料ダイヤル：0120-963-866

◎診療時間：11:00～20:00（不定休、予約制）

◎所在地：〒151-0051 東京都渋谷区千駄ヶ谷 5-27-3 やまとビル 5階

・公式 Instagram：<https://www.instagram.com/iseaclinic/>

・公式 Twitter：<https://twitter.com/iseaclinic>



◎『東京イセアクリニック』院長 吉種克之医師 プロフィール：

東京医科大学 卒業。

昭和大学形成外科にて外科、整形外科、麻酔科で研修を行なった後、大学関連病院にて形成外科、美容外科の研修、大手美容外科クリニックの理事、指導医、診察部長を経て2010年に東京イセアクリニック 診療部長に就任。現在、東京イセアクリニックの院長

所属学会：日本形成外科学会 認定専門医、日本美容外科学会 認定専門医



アンケートリリースに関するお問合せや、医師へのご取材は、下記までご連絡ください

【東京イセアクリニック／医療法人社団心継会】 <http://www.tokyoisea.com>

広報部：有堀 伊藤 下谷

メールアドレス：pr@junikai.or.jp

〒169-0072 東京都新宿区大久保 2-4-12 新宿ラムダックスビル 8階 Tel. 03-5291-5270