

# 報 12

December  
2017  
No.1373

# 婦 人 画

最新情報はこちら!  
FUJINGAHO  
112 YEARS & BEYOND  
fujingaho.jp

連載「レンズを通して」  
高円宮妃久子殿下

# 温泉開運へ

湯よし、宿よし、  
気もよし、三拍子揃った!



京都メイドの  
和を贈る

お湯に浸かって  
健康運、仕事運、財運、  
愛情運アップ

「蟹名人」の  
いる店

なにわの華文楽

豊竹咲甫太夫改め  
六代目竹本織太夫

絢爛!

ジューリーの技

いま、行きたい  
新しい「湯治」



Magazine Cloud  
電子版でも読めます

信頼できるドクターと相談しながらケアを

# プラン別

## おすすめメンテナンスメニュー5

前ページのどのプランを選ぶかは好み次第。もちろん、そのときの

肌の状態に合わせて、併用するのも賢い方法です。どの施術においても大切なのは、

信頼できるクリニックを選ぶこと。確かな技術に定評のある5軒を、紹介します。

# Plan (1) 肌の活性化プラン

(大阪)

## 藤井クリニックの「クール・スカルプティング」

メスを使わず、余分な脂肪を自然に排出できる時代に

加齢とともに代謝が低下、女性ホルモンの減少も影響して、全身に脂肪が蓄積しやすくなるのが成熟世代。なかでもダイエットで効果が表れにくいのがあご下です。気になる二重あご解消に効果的なのが、脂肪を4℃に冷却して不要な脂肪細胞を破壊する「クール・スカルプティング」。「皮膚や血流には一切影響を与えず、脂肪細胞の数自体を減らせるので、代謝の下がった婦人画報世代の部分やせを叶えるおすすめの治療法です」と藤井靖成先生。美容専門のクリニックでありながら内科専門医でもあるので、高濃度ビタミンC点滴など、内科治療と美容治療を組み合わせた、全身の若さを底上げするメニューを提案してくれます。



内科的治療と肌の若返り治療を組み合わせ、顔だけ、体だけではない全身の細胞老化に挑む美容治療を行っています  
**藤井靖成先生**

ふじいやすなり●和歌山県立医科大学卒業。内科的治療をベースに、ヒアルロン酸注入や照射治療など、手術ではない自然な若返り治療に取り組む。

### DATA

#### 藤井クリニック

大阪府大阪市北区梅田2-1-22

野村不動産西梅田ビル8F

☎0120-482-212

診10時～19時 ④水・日曜、

<https://www.fujiclinic-umeda.com>

### 治療データ

施術の目安 2～3カ月後に効果がピークに。脂肪細胞自体が減るため継続する必要はなし。

費用 あご下、腋横など細かい部分は、1カ所(カップ1個) 80,000円(45分冷却)

腹部、腰回りなどつまめるお肉がある部分は、1カ所(カップ1個) 64,000円(35分冷却)



### 効かせたい部位の脂肪をピンポイントで破壊

効果を出したい部分にカップを当て、軽く吸引しながら45分ほど冷却するだけ。注射や麻酔も不要で痛みもないのが魅力。あごならカップ2個程度が目安。脂肪細胞の数自体が減少するため、治療後は脂肪が蓄積しにくくなります。



# 人生90年時代の美容医療

2015年の調査では、女性の平均寿命はついに87歳超に。

この長い人生を豊かに過ごすため、心身の健康は重要な鍵ですが、それらに影響を与えるといわれているのが外見の問題。急に老け込まないために心強い味方となってくれるのが美容医療です。長寿社会を見据え、充実した日々をパートナーとして、賢く利用する方法を考えてみませんか。

撮影：国井美奈子、ヘア&メイク：高松由佳  
取材・文：近藤須雅子、写真協力：Getty Images  
取材協力：ガルデルマ（P.228、230）

# 「美容寿命」の

# ためになんかできること

## 「美容寿命」ってなんですか？

論文で発表！

### 見た目年齢は寿命にも直結!?

見た目は寿命の長さの指標となる——。こんな研究結果が2009年、南デンマーク大学のグループによって論文発表されました。2001年、デンマーク在住の70歳以上の双子1826人の顔写真を見せ、41人の男女が見た目年齢を判定。7年後に追跡調査を行いました。亡くなっていたのは675人（全体の37%）。実

年齢より若く見える人は長生きする傾向にあり、同じ双子でも見た目年齢に差のある場合、実年齢より見た目年齢が若く見られた人の寿命が長いというデータが。また、見た目年齢が若い人ほど、身体機能、握力、認知機能が高く、細胞の寿命に関係するといわれる染色体「テロメア」が長いという結果が発表されました。

## 女

性の平均寿命は今年も過去最高を更新しました。しかしこの明るいニュースに影を落とすのが、「健康寿命」とのギャップです。健康寿命とは「健康上の問題で日常生活が制限されることなく暮らせる期間」のこと。できれば寿命と健康寿命の差はなくしたいもの。そして、より豊かで充実した人生のために

は、外見もなるべく老け込むことなく、若々しくいたいものです。編集部が考える「美容寿命」とは、健康寿命の定義に倣えば「容姿や外見の問題で、人と会ったり外出するのをためらうことなく、いきいきと生活できる期間」のこと。シワを気にして笑うのをためらったり、シミを気に病んで外出を避けるのではなく、いきいきと充実した社会生活を楽しめる期間、といってもいいでしょう。「タカミクリニック」院長の高見洋先生によると、「年齢を感じさ

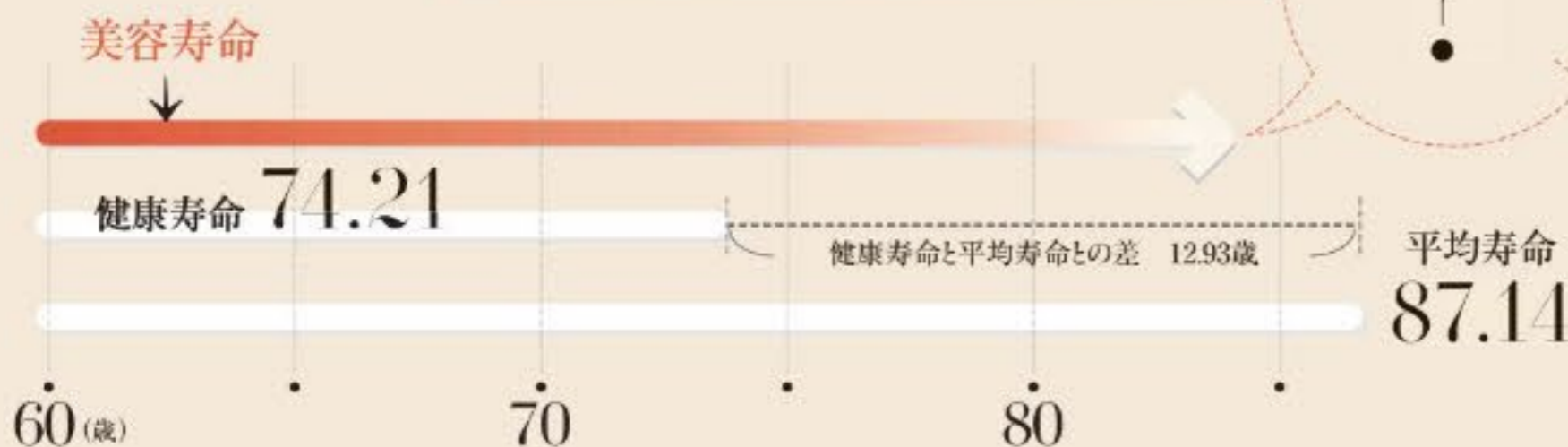
せる要素にも、好ましいものとそうでないものがあります。美容寿命が途切れるのは、容姿に表れる嫌な年齢感が、好ましい年齢感を上回ったとき、といえるかもしれません」とのこと。確かに、豊かな人生を送ってきたことを感じさせる笑いジワは魅力的ですが、老け込んで疲れた印象を与える嫌な年齢感避けたいもの。年齢に抗って若さを追い求めるのとは別に、加齢に伴うネガティブな印象はなるべく抑えたいものです。「現在の美容医療の主流は、手術で年齢感を一掃するのではなく、嫌な年齢感だけを和らげる方法。メスを入れないマイルドな治療法がメインです」と高見先生。そのためには定期的なメンテナンスが基本に。健康を保つための定期チェックと同じように、美容寿命を全うするため美容医療を取り入れる……人生90年時代の新しいセルフマネジメント法です。

女性の平均寿命と「健康寿命」の差。「美容寿命」は何歳？

2015年の日本女性の平均寿命は87.14歳で世界最高。最新の2013年の健康寿命との差は約13歳。「美容寿命」との差もなるべく縮めたいもの！

?

美容寿命はどこまで延ばせる？





# 「美容寿命」にかかわる、エイジングポイントは?

老け込んだ印象を強調し、「美容寿命」を縮めるのが  
嫌な年齢感を生み出すエイジングポイントです。  
そのありかと要因を押さえて、いさいとした「美容長寿」を。

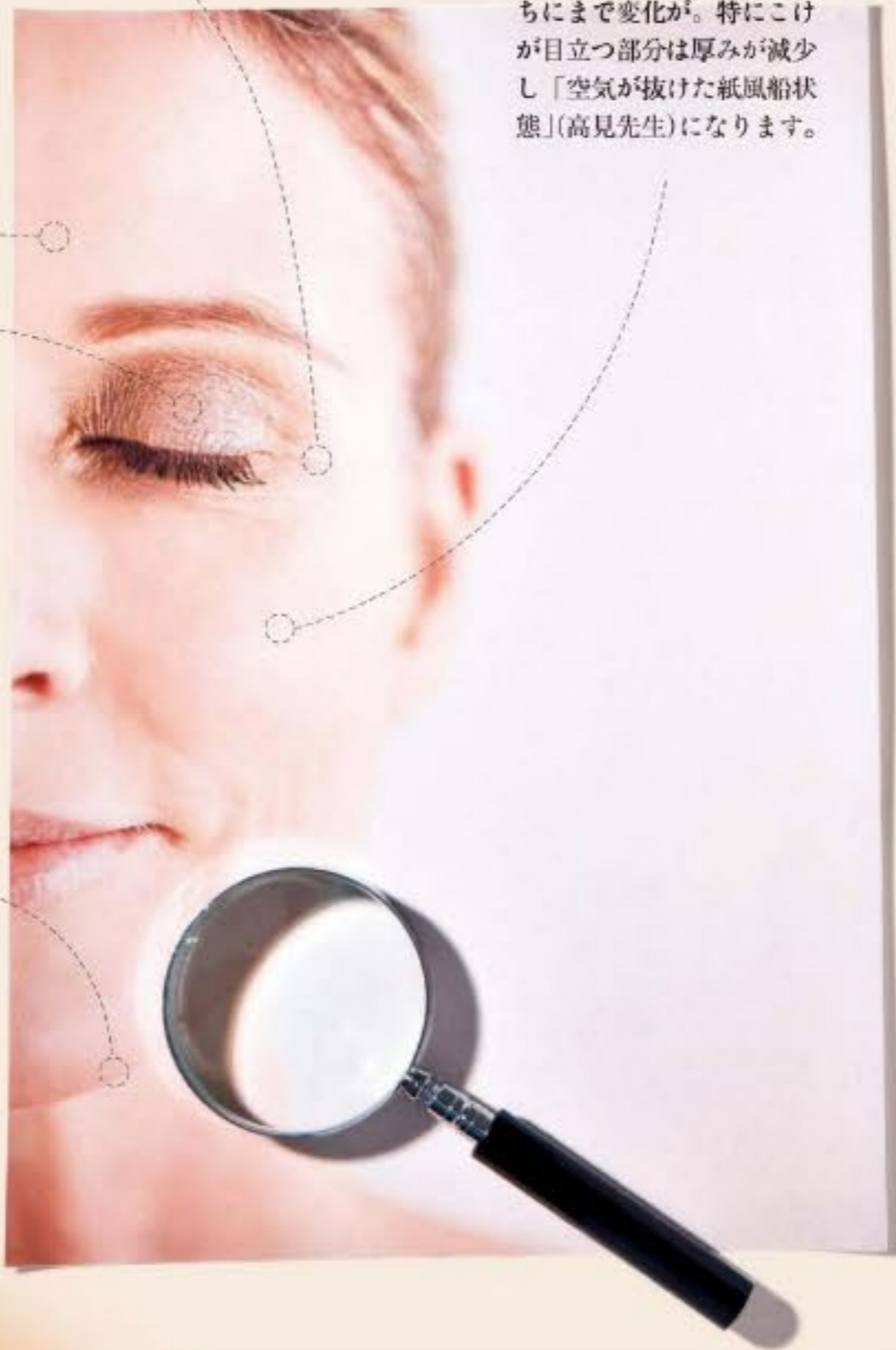
エイジングとどうまく  
付き合うためには、  
気長にメンテナンスする  
必要があります。

## 表情ジワ

乾燥による小ジワは保湿ケアで改善できますが、表情ジワは別モノ。表情の変化に伴って繰り返し折りたたまれた折りジワなので、予防には弾力感を補うケアで、くせづけを防ぐことが大切です。ただ、いったんくせづけされてしまうと、改善するにはホームケアだけでは困難です。

## 顔立ちの変化

皮膚そのもの、皮下脂肪、筋肉まで、全体的に厚みと弾力が低下することで顔立ちにまで変化が。特にこけが目立つ部分は厚みが減少し「空気が抜けた紙風船状態」(高見先生)になります。



## まぶたのたるみ

目元の小ジワよりも深刻なのが、まぶた全体のゆるみです。まぶたがかぶさることで視野が狭くなり、常に目を見開く状態になるので、額の横ジワや偏頭痛などさまざまな弊害を引き起こしかねません。本格的な眼瞼下垂になると、外科手術で瞼や皮膚を縮める治療が必要になることもあります。

## 二重あご

皮膚のたるみが進むとともに弾力感が低下して脂肪を支え切れなくなり、あご近くまで下垂してしまっただのが二重あご。同時に上唇の上側の厚みが減ってくると、その上に下垂した脂肪が覆いかぶさり、深い法令線出現することになります。

エイジングとは誰もが抱えている持病、と捉えることもできます。徐々に進行し全治することは決してない。しかし、上手につきあえば、つつがなく歳を重ねていける慢性の病。そう考えれば、ふだんは適切な日々のスキンケアで進行をなだめ、時には美容クリニック

で悪化を抑えるための治療を受ける、という知恵も生まれてきます。前ページで高見洋先生の言う「嫌な年齢感」とは、つまりは「美容寿命」にかかわる要観察の諸症状。小さなシミや毛穴の開きなど近視眼的な悩みに囚われず、大局的にエイジングに向き合うための

重要ポイントです。特に印象を大きく左右し、化粧品力が及びづらなのが、写真上の4点。まず、なんといっても額の横ジワや眉間の縦ジワ、目尻の笑いジワといった表情ジワでしょう。目尻の笑いジワはチャージミグでも、額や眉間のシワは厳めしい印象につながりがち。美容寿命に影響を与える要因となります。

次に、まぶたのたるみ。老人特有のしよぼしよぼした印象の元凶です。原因は、加齢などによって皮膚や目元の腱が伸びてゆるんでしまうこと。まぶたが目にかぶさり、眠そうな印象を与えてしまいます。残念ながらホームケアでできることはあまりありません。

いかにも年配者というイメージを印象づけるのが、「目尻や口角が下がる」「額や頬骨が目立つ」といった顔立ちの変化です。原因は肌自体や皮下脂肪などの厚みが減り、弾力感も低下したせい。ふんわりとした厚みで包まれていた骨格が、肌や脂肪層が薄くなって露わになり、ゴツゴツとした印象になってしまいます。同時に皮膚が弾力を失って重力に対抗できなくなり、全体に下垂した顔立ちに。二重あごの要因も同様で、皮膚が脂肪などの重みを支えきれずに下垂し、輪郭部分でだぶついている状態です。急激なダイエットも肌のたるみを進行させるので、くれぐれも慎重に。いずれもすでに目に見える状態なら、専門医の受診を検討してみてもいいでしょう。

# Plan (1)

いきいきとした活力を保ち  
衰えを寄せつけないために

## 肌の活性化プラン

体力の維持が「健康寿命」の鍵であるように、「美容寿命」も肌機能の維持が基本です。乾燥やくすみ、色ムラなどは、機能が低下して代謝が滞った結果の初期症状。コラーゲンの生成や肌細胞の再生まで鈍ると、弾力の低下や肌質の劣化など、本格的なエイジングに移行していきます。逆にいえば、常に肌機能を健やかに保てれば、衰えが入

### ケミカルピーリング

Ex

代謝が遅れて肌に残った古い角質を、薬剤で除去。肌の生まれ変わりを促し活性化します。

### イオン導入

(ビタミンC、プラセンタなど)

ビタミンCなど肌機能に不可欠な栄養素を大量に浸透。透明感や弾力アップにも効果的。

### レーザートーニング

弱い出力のレーザーで古い角質を除去し、代謝を促進。色ムラや肝斑の解消にも有効です。

Ex

### ダブプロ、ウルセラ

ハイフという種類の超音波治療機で、肌の最深部まで活性化。二重あごもきゅっとリフト。

### マドンナリフト

レーザーとRFを組み合わせた治療機で、まぶたにも照射できるのが特徴。目元のたるみに。

# Plan (2)

たるみや下垂が目立ってきたら  
土台を補強して倒壊を予防

## 肌の土台増強プラン

法令線や二重あごが目立ってきたり、顔立ちの変化が気になってきたら、予防から早期治療へと施術ステージが上がります。すでに肌の厚みや弾力が減り、肌の土台が弱ってきているので、表面のケアだけでは力不足。とはいえ、かつてのように手術に頼らなくても、高い効果が得られる施術が数多く開発されています。代表的なのが、真

皮層まで活性化し、コラーゲンの生成や肌の再生を促す最新鋭のタイトニング治療機。多少の痛みは伴いますが、麻酔クリームでかなり軽減でき、腫れなどのダウンタイムもほとんどありません。たるみが目に見えて改善し、施術効果は数カ月持続。1年に数回のペースで継続すれば、エイジングの進行を抑止できます。

### サーマクール

リフトアップ用のRF(高周波)治療機。コラーゲンの生成を促し、即効的な引き締め効果も。

### ヒアルロン酸注入

Ex

ヒアルロン酸注射で量感を補うことで、深いシワやこけを改善。たるみを和らげる効果も。

### ボツリヌストキシン療法

局所的に筋肉の動きを制限することで、嫌な表情ジワだけを解消。肌にハリを出す方法も。

### スレッドリフトなど

医療用の溶ける糸でたるみを持ち上げ、肌の弾力不足を補助。コラーゲン生成も促します。

# Plan (3)

短期間で悩みを改善でき  
「どこか若々しい」私に

## 特別な日の即効プラン

一瞬で、または数日で、ずっと気に病んでいた深いシワやたるみなど、嫌な年齢感をすっきり解消できるプランです。厳めしい印象を与えるこけ感や深いシワ、全体に下垂した顔立ちや表情ジワなどを、ボツリヌストキシン療法やヒアルロン酸注入、医療用スレッドなどで即効的に改善。効果は数カ月続き、納得できないときは中止すれば

もとに戻ります。肌にかかる重みや表情ぐせなどによる負担を軽減するので、即効性だけでなく将来のエイジングの加速を防ぐ効果も。何よりも顔立ちが目に見えて若々しくなるので気持ちも華やぎ、日ごろのケアのモチベーションも上がります。ただし内出血などを起こすと10日ほど赤みが残るので、同窓会などには余裕をもって受診を。

# 現状維持+αのための美容医療。プランニング

日々のケアに賢く取り入れて「美容寿命」をマネジメント

不自然に変わるのではなくメンテナンスしたい、強い痛みや腫れが出るものはなるべく避けたい……、そんな方々のために、3つのプランを立ててみました。

信頼できるドクターと相談しながらケアを

# プラン別

## おすすめメンテナンスメニュー5

前ページのどのプランを選ぶかは好み次第。もちろん、そのときの

肌の状態に合わせて、併用するのも賢い方法です。どの施術においても大切なのは、

信頼できるクリニックを選ぶこと。確かな技術に定評のある5軒を、紹介します。

# Plan (1) 肌の活性化プラン

(大阪)

## 藤井クリニックの「クール・スカルプティング」

メスを使わず、余分な脂肪を自然に排出できる時代に

加齢とともに代謝が低下、女性ホルモンの減少も影響して、全身に脂肪が蓄積しやすくなるのが成熟世代。なかでもダイエットで効果が表れにくいのがあご下です。気になる二重あご解消に効果的なのが、脂肪を4℃に冷却して不要な脂肪細胞を破壊する「クール・スカルプティング」。「皮膚や血流には一切影響を与えず、脂肪細胞の数自体を減らせるので、代謝の下がった婦人画報世代の部分やせを叶えるおすすめの治療法です」と藤井靖成先生。美容専門のクリニックでありながら内科専門医でもあるので、高濃度ビタミンC点滴など、内科治療と美容治療を組み合わせた、全身の若さを底上げするメニューを提案してくれます。



内科的治療と肌の若返り治療を組み合わせ、顔だけ、体だけではない全身の細胞老化に挑む美容治療を行っています  
**藤井靖成先生**

ふじいやすなり●和歌山県立医科大学卒業。内科的治療をベースに、ヒアルロン酸注入や照射治療など、手術ではない自然な若返り治療に取り組む。

### DATA

#### 藤井クリニック

大阪府大阪市北区梅田2-1-22

野村不動産西梅田ビル8F

☎0120-482-212

診10時～19時 ④水・日曜、

<https://www.fujiclinic-umeda.com>

### 治療データ

施術の目安 2～3カ月後に効果がピークに。脂肪細胞自体が減るため継続する必要はなし。

費用 あご下、腋横など細かい部分は、1カ所(カップ1個) 80,000円(45分冷却)

腹部、腰回りなどつまめるお肉がある部分は、1カ所(カップ1個) 64,000円(35分冷却)



### 効かせたい部位の脂肪をピンポイントで破壊

効果を出したい部分にカップを当て、軽く吸引しながら45分ほど冷却するだけ。注射や麻酔も不要で痛みもないのが魅力。あごならカップ2個程度が目安。脂肪細胞の数自体が減少するため、治療後は脂肪が蓄積しにくくなります。

