

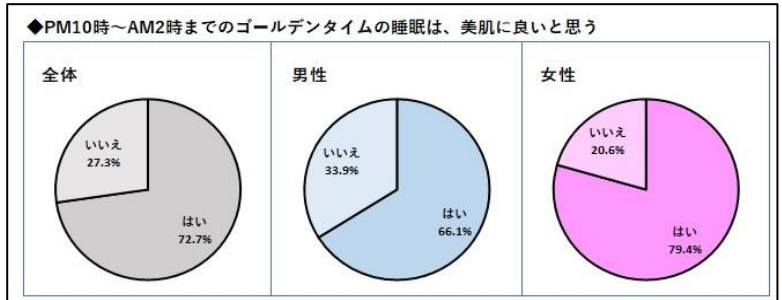
# 「美肌のゴールデンタイムを信じる人は7割以上」も、医学的根拠なし！？

## 【美肌にまつわる12の都市伝説】調査結果の正誤を美容専門ドクターに聞いてみた

スキンケアは男女問わず身だしなみの一環として今や当たり前の時代。巷では美肌に関する都市伝説や裏技など様々な情報が飛び交い中には根拠のない方法やデマも混ざっていることもしばしば。実際に当院/美容外科『東京イセアクリニック』(医療法人社団心継会/本部:東京都新宿区 総院長・吉種克之)の患者様方も日々の誤ったスキンケアで自ら美肌を壊してしまっている方も少なくありません。

そこで同院では2017年12月8日~12月10日までの3日

間、全国の20代~40代の日本人男女330名を対象に【「美容・美肌」にまつわる12の都市伝説/噂はどこまで信じられているか?】アンケート調査を実施(インターネット調査)。「温泉や半身浴は美肌づくりに効果的?」「PM10時~AM2時の睡眠は肌に良い?」「骨格の矯正で小顔になる?」「ヒアルロン酸やコラーゲン入りの化粧水は肌に浸透し保湿に良い?」ほか【アンケート調査結果に関しそれは真実なのか?】の正誤について、同院総院長の吉種克之(よしたね・かつゆき)が医学的根拠に基づき解説いたします。



### 『「美容・美肌」にまつわる都市伝説】アンケート概要&吉種総院長コメント一部(総院長の詳細コメントは別紙参照)

- ◆**伝説①**—ヒアルロン酸やコラーゲン入りの化粧水は肌に浸透するのでたっぷり使ったほうが良い… × (「そう思う」回答 58.2%)  
医学的観点からも「化粧水が肌に浸透する」ことは絶対にあり得ません。保湿で重要なのは外部から水分を与えることよりも「こまめな水分摂取」。「外部から水を塗る」よりも「内側から水を飲み身体に取り込んで潤う」ほうが医学的観点でも美肌づくりに有効です。
- ◆**伝説②**—食事やサプリメントで「ビタミンC」や「コラーゲン」を摂取すると、美肌効果がある… △ (「そう思う」回答 70.0%)  
ビタミンCやコラーゲンを経口摂取したからといって直接的に美肌になる訳ではありません。
- ◆**伝説③**—「温泉」や「半身浴での長風呂」は、美肌に良い… × (「そう思う」回答 64.2%)  
太古から言われる伝説の1つ。「温泉ですべすべになる」のは【古い角質をはがし取る天然の「ピーリング効果」】が原因です。また「半身浴」ですが長時間入浴&発汗作用からのダイエット効果や美容(美肌・保湿)効果があるという医学的根拠はありません。
- ◆**伝説④**—日焼け止めは、1年通じて塗った方が美肌に良い… ○ (「そう思う」回答 58.8%)  
天候に関わらず紫外線は年中降り注いでいます。紫外線はシワやシミの原因に。通年塗布したほうが美肌には良いと言えます。
- ◆**伝説⑤**—PM10時~AM2時までのゴールデンタイムの睡眠は、美肌に良い… × (「そう思う」回答 72.7%)  
お肌のゴールデンタイムに寝ることで成長ホルモンが分泌するので美肌にいい、と思われがちですが、医学的根拠はありません。
- ◆**伝説⑥**—マスクを着用すると、保湿され美肌に良い… × (「そう思う」回答 42.4%)  
喉ケアのためマスクをつけるのは効果的ですが、美肌の保湿目的となると話は別。雑菌や摩擦からニキビや肌荒れをおこす可能性も。
- ◆**伝説⑦**—「ほうれい線」は、「シワ」だと思ふ… × (「そう思う」回答 60.3%)  
法令線は「シワ」と思われがちですが、実はその正体は「頬のたるみ」です。年齢を重ねると肌の水分やコラーゲンが減少し、頬全体を支えている内側の組織がたるんでいきます。そのたるみが下がることで法令線となります。
- ◆**伝説⑧**—骨格(ホネ)を矯正するマッサージを受けると、小顔になる… × (「そう思う」回答 53.9%)  
少しばかりの力で骨自体を動かすことはできません。医学的観点で考えても、骨を動かし小顔になるということはありません。
- ◆**伝説⑨**—顔のリンパマッサージは、老廃物の蓄積を改善でき、フェイスラインがすっきりする… × (「そう思う」回答 73.3%)  
医学的に顔の老廃物というのは存在しません(医学的根拠なし)。そもそも美肌を保つためには直接の肌への刺激はご法度です。肌への刺激として「化粧水を手やコットン等でパッティングをしてつける」方がいらっしやいますが、こちらも基本NGです。
- ◆**伝説⑩**—顔の筋肉は鍛えたほうが、シワやたるみの改善になる… × (「そう思う」回答 79.4%)  
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もありません。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。
- ◆**伝説⑪**—蒸気やスチームを顔にあてることは、美肌効果につながる… × (「そう思う」回答 58.8%)  
保湿効果はなく、医学的観点でいうとそれは逆効果。そればかりでなく表面の水分だけでなく肌の潤いを保つのに大事な角質層の水分も蒸発させてしまい、結果「乾燥しがちな肌」に。また雑菌によりニキビ等の肌荒れを引き起こす原因にもなるので注意が必要。
- ◆**伝説⑫**—スマホの使い過ぎは、「首にシワ」や「顔のたるみ」の原因になる… × (「そう思う」回答 79.4%)  
スマホの使いすぎでシワやたるみになることの医学的根拠はありません。

◆伝説①-ヒアルロン酸やコラーゲン入りの化粧水は肌に浸透するのでたっぷり使ったほうが良い… × (一般回答「そう思う」58.2%)

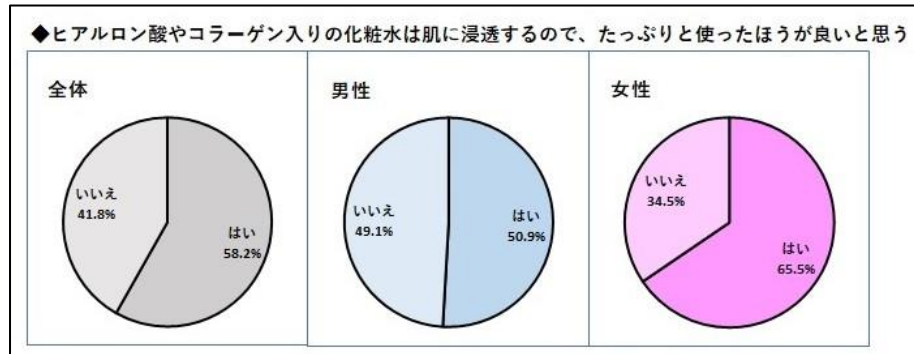
★吉種医師/医学的観点から「化粧水が肌に浸透する」ことは絶対にあり得ません。

浸透という表現で適切であるとすれば「肌の表面(表皮)にある厚み0.02mmにある角質層に存在するNMFやセラミドといった天然の保湿成分が水を吸収しタンクのようにため込む」という意味です。お風呂あがりには化粧水を塗布する方が多いですが「そもそも入浴後はお肌のタンクに水が最も多くため込んでいる状態」。そこに再度水分を与えても、ため込めるタンク量はなく効果はありません。保湿で重要なのは、外部から水分を与えることよりも「こまめな水分摂取」が大切。食事でも水分量の多い野菜等を摂取することで体内の水分量が高まります。脱水している人は唇が渴きますが「外部から水を塗る」よりも、「内側から水を飲み身体に取り込んで潤う」ほうが医学的観点からいっても美肌づくりや乾燥に有効です。そういった意味ではヒアルロン酸などの有効成分が多いクリームなどを塗布するほうが保湿にはよく、化粧水はその成分の99%近くが水分であることを考えると、保湿に良いとはありえません。

また「基礎化粧品は高額であるほど効果が高い」と思われている方は少なくありませんが、価格が高くなると効果が高いとは一概には言えません。ただ高いから良いとは限らないのですが「高価な成分を使用することにより実際に効果的なものもある」のは事実です。

◎はい 58.2%【男性50.9%(20代49.1%、30代60.0%、40代43.6%) / 女性65.5%(20代74.5%、30代61.8%、40代60.0%)】

◎いいえ 41.8%【男性49.1%(20代50.9%、30代40.0%、40代56.4%) / 女性34.5%(20代25.5%、30代38.2%、40代40.0%)】



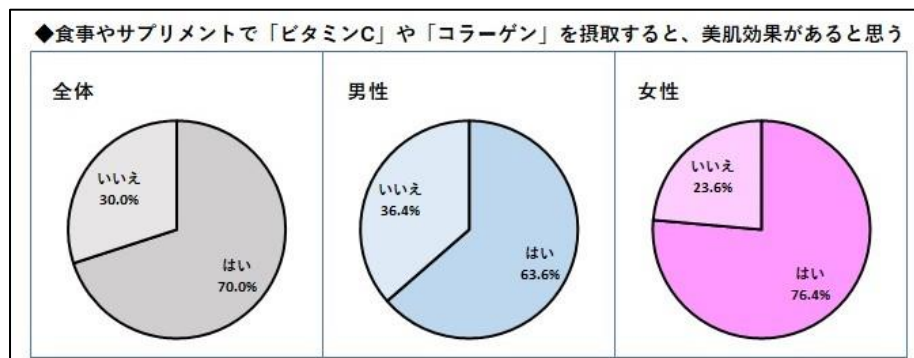
伝説②-食事やサプリメントで「ビタミンC」や「コラーゲン」を摂取すると、美肌効果がある… △ (一般回答「そう思う」70.0%)

★吉種医師/ビタミンCやコラーゲンを経口摂取したからといって直接的に美肌になる訳ではありません。

日焼けをした際などは、元々体内にあるビタミンCやコラーゲンが破壊されるため、シミの原因ともなりうるので、それらを含んでいる食事やサプリメントを摂取することで、長期的なシミ予防となります。

◎はい 70.0%【男性63.6%(20代67.3%、30代67.3%、40代56.4%) / 女性76.4%(20代81.8%、30代67.3%、40代80.0%)】

◎いいえ 30.0%【男性36.4%(20代32.7%、30代32.7%、40代43.6%) / 女性23.6%(20代18.2%、30代32.7%、40代20.0%)】

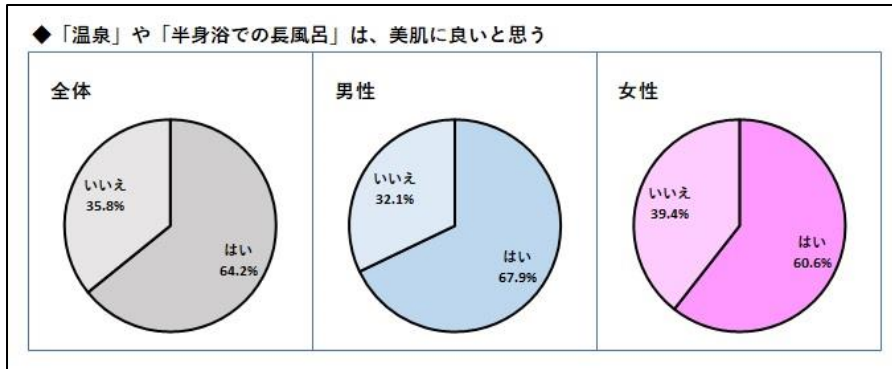


◆伝説③-「温泉」や「半身浴での長風呂」は、美肌に良い… × (一般回答「そう思う」64.2%)

★吉種医師/「温泉に入ると美肌効果でお肌すべすべ!」とは太古から言われる伝説の1つ。実は「温泉ですべすべになる」のは【古い角質をはがし取る天然の「ピーリング効果」】が原因です。温泉には、酸性やアルカリ性など様々なpH値があります。酸性泉は刺激が強く、肌のキメやバリア機能が低下し乾燥肌や肌荒れを悪化することにつながる可能性があります。

また女性に人気の半身浴ですが、残念ながら長時間入浴することで発汗作用からのダイエット効果や、美容(美肌・保湿)効果があるという医学的根拠はありません。お風呂は10分~15分浸かるほうが美肌には良いと言えるでしょう。

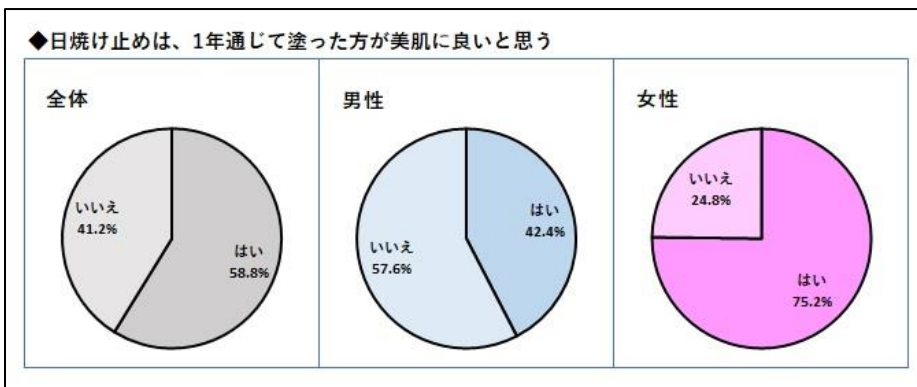
- ◎はい 64.2%【男性 67.9% (20代 78.2%、30代 61.8%、40代 63.6%) /女性 60.6% (20代 60.0%、30代 61.8%、40代 60.0%)】  
 ◎いいえ 35.8%【男性 32.1% (20代 21.8%、30代 38.2%、40代 36.4%) /女性 39.4% (20代 40.0%、30代 38.2%、40代 40.0%)】



◆伝説④ - 日焼け止めは、1年通じて塗った方が美肌に良い… ○ (一般回答「そう思う」58.8%)

★吉種医師/日焼けをするのは夏だけ!と思いがちですが、冬であっても、曇りの日でも紫外線は降り注いでいます。紫外線は、シワやシミの原因となるので、冬だからといって油断は禁物です。また UV ケアを一切せずに過ごすと、肌の弾力が失われる原因になるため、日焼け止めは通年塗布したほうが美肌に良いと言えるでしょう。

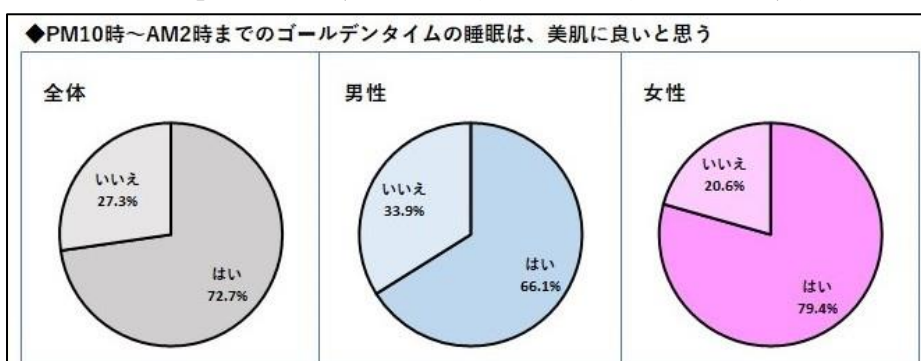
- ◎はい 58.8%【男性 42.4% (20代 32.7%、30代 52.7%、40代 41.8%) /女性 75.2% (20代 67.3%、30代 80.0%、40代 78.2%)】  
 ◎いいえ 41.2%【男性 57.6% (20代 67.3%、30代 47.3%、40代 58.2%) /女性 24.8% (20代 32.7%、30代 20.0%、40代 21.8%)】



◆伝説⑤ - PM10時~AM2時までのゴールデンタイムの睡眠は、美肌に良い… × (一般回答「そう思う」72.7%)

★吉種医師/お肌のゴールデンタイムに寝ることで成長ホルモンが分泌するので美肌にいいと思われがちですが、医学的根拠はありません。成長ホルモンは入眠直後の熟睡期に分泌されます。目安としては入眠3時間後。昨今の日本において、PM10時に寝るのは現実的ではありませんし、ゴールデンタイムを深く意識しなくて大丈夫でしょう。しかし、睡眠は健康な肌作りにとっても大切で、新陳代謝を促し美肌を維持し、シミやシワの予防にもつながります。自身にあった睡眠時間で良質な睡眠を心掛けてください。

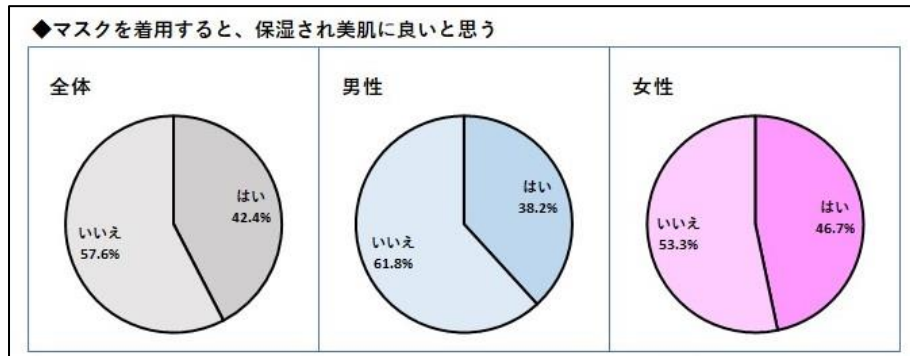
- ◎はい 72.7%【男性 66.1% (20代 69.1%、30代 70.9%、40代 58.2%) /女性 79.4% (20代 78.2%、30代 76.4%、40代 83.6%)】  
 ◎いいえ 27.3%【男性 33.9% (20代 30.9%、30代 29.1%、40代 41.8%) /女性 20.6% (20代 21.8%、30代 23.6%、40代 16.4%)】



◆伝説⑥－マスクを着用すると、保湿され美肌に良い … × (一般回答「そう思う」42.4%)

★吉種医師/喉のケアのためにマスクをつけるのは効果的ですが、「美肌の保湿目的」となると話は別。雑菌が増えニキビや肌荒れをおこす可能性があります。ニキビ等を隠すためにマスクを使用すると、外部からの刺激や摩擦により炎症が悪化したりつぶれてニキビ跡となってしまいます。長時間の着用は気をつけましょう。

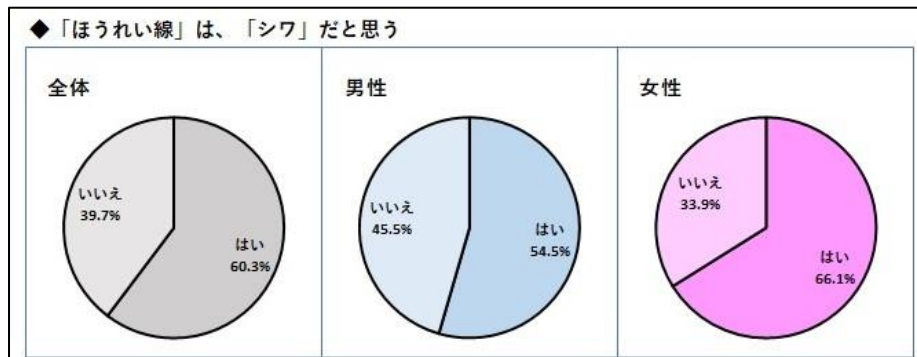
- ◎はい 42.4%【男性38.2% (20代43.6%、30代38.2%、40代32.7%) /女性46.7% (20代43.6%、30代45.5%、40代50.9%)】  
◎いいえ 57.6%【男性61.8% (20代56.4%、30代61.8%、40代67.3%) /女性53.3% (20代56.4%、30代54.5%、40代49.1%)】



◆伝説⑦－「ほうれい線」は、「シワ」だと思う… × (一般回答「そう思う」60.3%)

★吉種医師/法令線は「シワ」と思われがちですが、実はその正体は「頬のたるみ」です。年齢を重ねると肌の水分やコラーゲンが減少し、頬全体を支えている内側の組織がたるんでいきます。そのたるみが下がることで法令線となります。

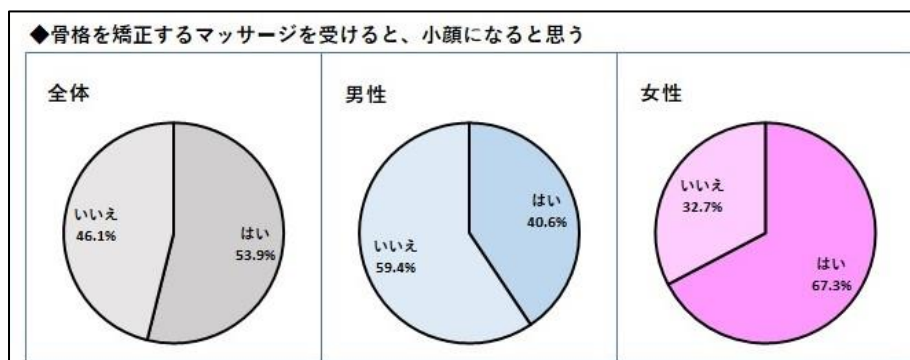
- ◎はい 60.3%【男性54.5% (20代52.7%、30代58.2%、40代52.7%) /女性66.1% (20代60.0%、30代74.5%、40代63.6%)】  
◎いいえ 39.7%【男性45.5% (20代47.3%、30代41.8%、40代47.3%) /女性33.9% (20代40.0%、30代25.5%、40代36.4%)】



◆伝説⑧－骨格を矯正するマッサージを受けると、小顔になる … × (一般回答「そう思う」53.9%)

★吉種医師/骨格の矯正ですが、お分かりの通り少しばかりの力で骨自体を動かすことはできません。医学的観点で考えても、骨を動かし小顔になるということはありませんし、もしも動いたとしたらそれは「えらいこと」です。施術を行なうことでぐっと顔が押さえつけられ一瞬小顔になるように感じますが、すぐ戻ります。また摩擦により将来のたるみの原因にもなりうるので、注意が必要です。

- ◎はい 53.9%【男性40.6% (20代52.7%、30代43.6%、40代25.5%) /女性67.3% (20代72.7%、30代69.1%、40代60.0%)】  
◎いいえ 46.1%【男性59.4% (20代47.3%、30代56.4%、40代74.5%) /女性32.7% (20代27.3%、30代30.9%、40代40.0%)】

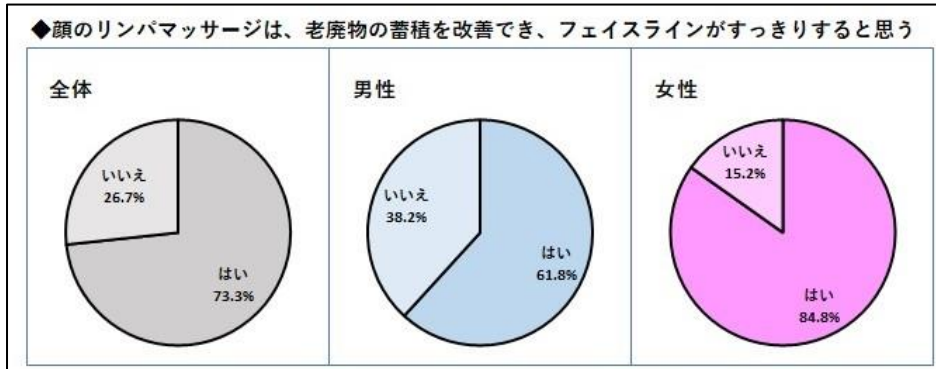


◆伝説⑨-顔のリンパマッサージは老廃物の蓄積を改善できフェイスラインがすっきりする…× (一般回答「そう思う」73.3%)

★吉種医師/医学的に顔の老廃物というのは存在しません(医学的根拠なし)。マッサージ後、一時的にすっきりした感じがしてもすぐに戻ります。また「むくみ」とは「身体全体の水が溜まり起こる症状」を指します。シワやむくみ、たるみの改善を期待しお顔のマッサージ器具などを使用される方も多いですが、逆に肌への強い刺激や摩擦は肌トラブルやシワの原因になってしまうことも。近年、正しい洗顔方法として「泡立てネット等を使用ししっかり泡をつくり手と肌が触れ合わない程度に泡で優しく洗う」ことが言われて久しい通り、直接の肌への刺激はご法度。また肌への刺激として「化粧水を手やコットン等でパッティングをしてつける」方がいらっしますが、こちらも基本NGです。多くつけようとして押さえる回数が増えると肌の刺激につながり赤ら顔の原因ともなりえます。

◎はい 73.3%【男性 61.8% (20代 63.6%、30代 61.8%、40代 60.0%) /女性 84.8% (20代 81.8%、30代 87.3%、40代 85.5%)】

◎いいえ 26.7%【男性 38.2% (20代 36.4%、30代 38.2%、40代 40.0%) /女性 15.2% (20代 18.2%、30代 12.7%、40代 14.5%)】

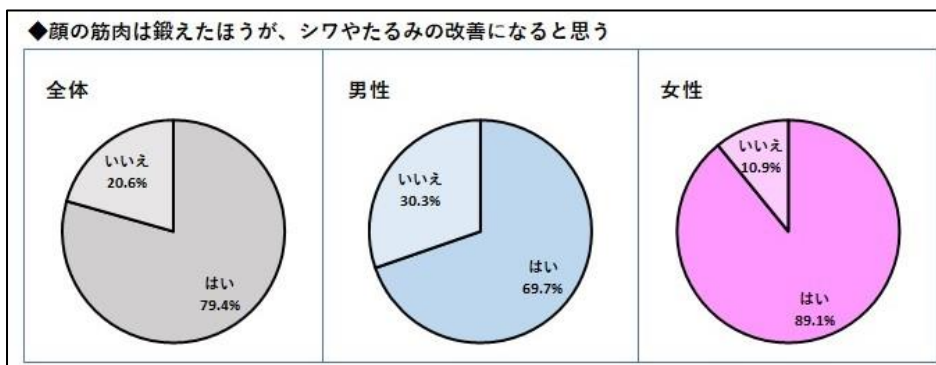


◆伝説⑩-顔の筋肉は鍛えたほうが、シワやたるみの改善になる…× (一般回答「そう思う」79.4%)

★吉種医師/顔を縦横に伸ばしたりグーパーして鍛える方法ほか、様々な鍛え方をしシワやたるみ改善がするというのが昨今見受けられますが、実はその方法だと逆に悪化させてしまう可能性があります。シワは表皮上にできるため顔の筋肉とは関係がありません。また、たるみにおいても筋肉上に発生するものでもありません。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、やりすぎには注意が必要です。

◎はい 79.4%【男性 69.7% (20代 69.1%、30代 65.5%、40代 74.5%) /女性 89.1% (20代 85.5%、30代 90.9%、40代 90.9%)】

◎いいえ 20.6%【男性 30.3% (20代 30.9%、30代 34.5%、40代 25.5%) /女性 10.9% (20代 14.5%、30代 9.1%、40代 9.1%)】

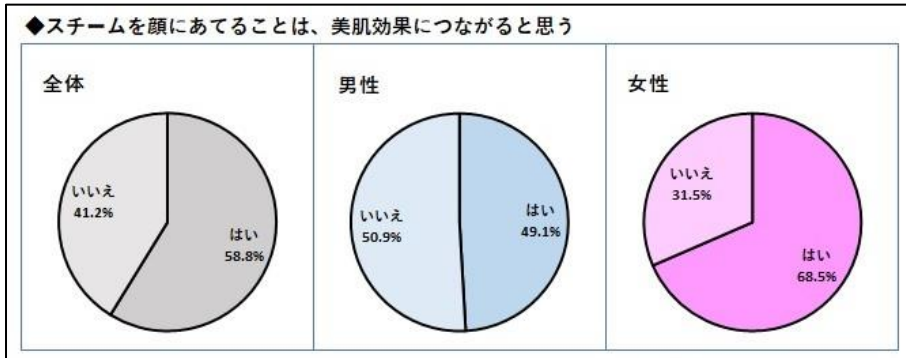


◆伝説⑪-蒸気やスチームを顔にあてることは、美肌効果につながる…× (一般回答「そう思う」58.8%)

★吉種医師/蒸気を顔に直接あてることでの保湿効果はなく、医学的観点でいうとそれは逆効果です。あてた直後は保湿された気になりますが、その後すぐに水分は蒸発してしまいます。そればかりでなく表面の水分だけでなく肌の潤いを保つのに大事な角質層の水分も蒸発させてしまい、結果「乾燥しがちな肌」になってしまいます。また蒸気をあて続けることで雑菌によりニキビ等の肌荒れを引き起こす原因にもなるので注意が必要です。

◎はい 58.8%【男性 49.1% (20代 49.1%、30代 52.7%、40代 45.5%) /女性 68.5% (20代 58.2%、30代 70.9%、40代 76.4%)】

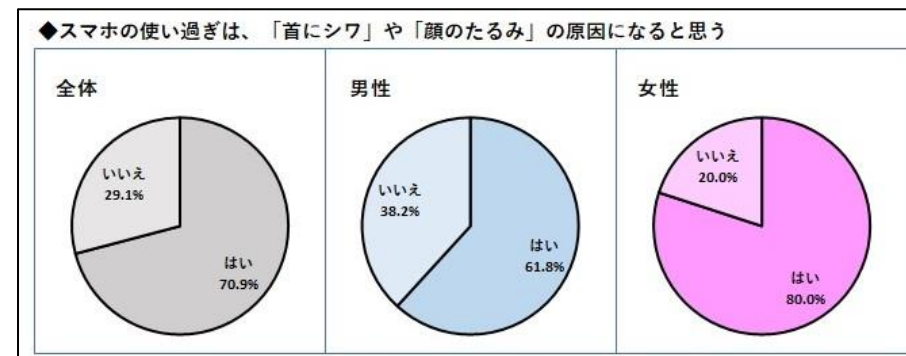
◎いいえ 41.2%【男性 50.9% (20代 50.9%、30代 47.3%、40代 54.5%) /女性 31.5% (20代 41.8%、30代 29.1%、40代 23.6%)】



◆伝説⑫ – スマホの使い過ぎは、「首にシワ」や「顔のたるみ」の原因になる … × (一般回答「そう思う」70.9%)

★吉種医師/スマホの使いすぎでシワやたるみになることの医学的根拠はありません。昨今スマホが原因で「老け顔」になるともいわれますが、鵜呑みにする必要はありません。信じ込むことにより精神的にも負担がかかり、原因ともなりえるので注意が必要です。

- ◎はい 70.9%【男性 61.8% (20代 61.8%、30代 60.0%、40代 63.6%) / 女性 80.0% (20代 78.2%、30代 78.2%、40代 83.6%)】  
 ◎いいえ 29.1%【男性 38.2% (20代 38.2%、30代 40.0%、40代 36.4%) / 女性 20.0% (20代 21.8%、30代 21.8%、40代 16.4%)】

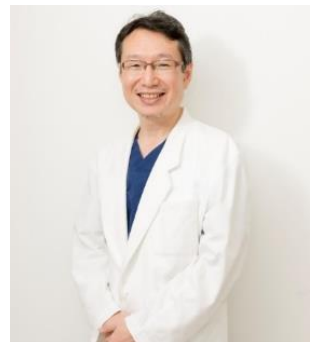


◆美容外科『東京イセアクリニック』銀座院 (東京都中央区銀座 6-2-3 Daiwa 銀座アネックス 3F)

◎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)

医療脱毛やスキンケア治療、目鼻口への注入や整形、脂肪吸引や豊胸術ほか美容施術全般を行なっている美容外科クリニックです。

◆【東京イセアクリニック/医療法人社団心継会】東京イセアクリニック総院長 / 吉種克之 (よしたね・かつゆき)



東京医科大学 卒業

卒業後、昭和大学形成外科にて外科、整形外科、麻酔科での研修を行なった後、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、診療部長を経て、2010年に東京イセアクリニック 診療部長に就任。現在、イセアクリニックの総院長ならびに美容外科部長、銀座院院長を兼任

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ご取材は、下記までお問合せくださいませ

【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: 天野・下谷 [pr@junikai.or.jp](mailto: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. 03-5291-5193