

◆2015年【「美肌」に関する都市伝説を暴く！アンケート調査リリース結果報告】

『温泉』や『半身浴』は美肌づくりに効果的？親の習慣が子供の美肌を損なうの？
肌に関する まことしやかな「都市伝説」をあばく
【美肌に関する調査結果】を美容ドクターに聞いてみた

「美肌の有名人」第1位は綾瀬はるかさん ~2位の桃井かおりさんに10倍の差！

「いつまでも若くハリのある素肌でいたい」「キメ細やかな美肌になりたい」と、綺麗でいることは性別問わず多くの方の願いでもあります。特に加齢による肌老化は避けたいものですが、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。「温泉や半身浴は美肌づくりに効果的？」「アクネ菌はお肌の天敵？」「化粧水は肌に浸透し保湿に良い？」ほか巷で噂される「美肌に関する都市伝説」を世間は一体どこまで信じているのでしょうか。またそれは正しい情報なのでしょうか。

『東京イセアクリニック』（医療法人社団十二会／本部：東京都港区、総院長・吉種克之）では世界初の【学会主導による皮膚常在菌検診『美肌菌ドック』(<http://www.bihadakin.jp/>)】を2015年6月1日より提供開始し早1ヶ月。この度、まことしやかに語られる美肌に関する伝説はどこまで信じられているのかを調査しました。また「調査結果に関しそれは真実なのか？」を同院医師の三苦葉子が解説します。
◎【「美肌菌ドック」詳細リリース】<http://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000051.000004342.html>

◆美肌にまつわるウワサを徹底検証！【美肌に関するアンケート調査】概要(別頁解説詳細)

◆伝説①－「温泉は美肌づくりに良い」… × (一般回答「そう思う」85.2%)

「アルカリ性」は美肌菌の大敵！ 美肌菌は「弱酸性」でないと生息できません！

◆伝説②－「半身浴での長風呂は美肌づくりに良い」… × (「そう思う」42.6%)

「半身浴」にはダイエット効果だけでなく、美容(美肌・保湿)効果もありません！

◆伝説③－「アクネ菌は、お肌の天敵！除菌したほうが良い」… × (「そう思う」48.4%)

・一概に、「アクネ菌を除菌することでニキビを抑制する」とは言えません！

◆伝説④－「スクラブ洗顔やピーリング洗顔は美肌に良い」… × (「そう思う」35.2%)

・現代人は洗顔しすぎ！ 美肌菌を確実に減少させてしまいます。

◆伝説⑤－「化粧水は、肌に浸透するので保湿に良い」… × (「そう思う」73.0%)

・医学的観点から言っても、「化粧水が肌に浸透する」ことはありません！

保湿で重要なのは「外部から水分を与える」ことではなく、「こまめな水分摂取」が大切です。

◆伝説⑥－「アトピーはアレルギー疾患だから体質改善が適切」… × (「そう思う」81.0%)

・体質改善よりも重要なのは、「肌の免疫系の再生」です！PHの改善、悪玉優勢の皮膚の状況から善玉優勢への皮膚状態の改善が、アトピー治療に対して重要であり、有効になります。

◆伝説⑦－「メラニンが少なければ、色白になる」… × (「そう思う」56.6%)

・数値が少なければ少ないほど「肌は白い」といえますが、しかしながら肌の色はこの細胞の白さだけでなく「血流」と「肌のキメ」が重要です！「キメ」が光を反射して顔を白く輝かせてくれます。

◆伝説⑧－「湿度と温度で、肌の検査結果はコントロールできる」… ○ (「そう思う」52.5%)

・【簡単にできる肌質検査は要注意！】「温度と湿度」で、肌の水分量ほか、数値は安易にコントロール可能！

◆伝説⑨－「親の習慣が、子供の美肌を損なう」… ○ (「そう思う」95.1%)

・親の無知は危険！ 子供時代のスキンケア習慣が、大いに影響します！

◆2015年【「美肌」に関する都市伝説を暴く！アンケート調査リリース結果報告】

◆【美肌に関するアンケート調査】

- ・調査主体：美容外科・美容皮膚科『東京イセアクリニック』調べ
- ・対象期間：2015年6月15日（月）～6月21日（日）の7日間（インターネット調査）
- ・調査人数：日本人男女・合計122名（男性42名、女性80名）

◆【美肌に関する調査結果・解説】東京イセアクリニック医師／技術指導医 三苦葉子



1971年生まれ。東京大学医学部医学科 卒業。

★所属委員会等：形成外科学会専門医、日本形成外科学会会員、日本美容外科学会会員、日本美容医療協会会員ほか

★得意施術：目・鼻・輪郭形成・豊胸・脂肪吸引ほか美容手術全般、耳の形成（耳造り）

◆伝説① 温泉は、美肌づくりのために良いと思う

★一般回答（122名） ◎そう思う 85.2% ◎そう思わない 14.8%

A.「アルカリ性」は美肌菌の大敵！ 美肌菌は「弱酸性」でないと生息できません

「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。一般的に「ピーリングは肌によい」と思われがちですが、人によっては、「NO」！別名「美肌菌」と総称される『表皮ブドウ球菌』は、肌のバリア機能である悪玉菌の免疫系として、美肌に大変貢献する菌であり、肌の表面上0.02mmの「角質部分」に住んでいます。美肌菌が住んでいる「角質」は、30分以上水分に触れれば「垢」となって剥がれ落ち、また「アルカリ性の強い水（つまり温泉）」では溶けてしまいます。そのため、温泉に入ると角質と一緒に美肌菌も綺麗に流れ、確実に減ってしまいます。

また、【アルカリ性は美肌菌の大敵】！この美肌菌は「弱酸性」でないと生息ができません。そのため、肌にいる菌が少ない方が、長時間または多くの回数温泉に入ってしまうと、美肌菌を減少させてしまい、肌のキメやバリア機能が低下、乾燥肌を悪化することにつながる場合があります。リラックス効果を求め温泉に入ることがあっても、お顔にパシャパシャと温泉水（アルカリ性）を浴びるのは、控えたほうが良いでしょう。

◆伝説② 半身浴は、美肌に良いからできれば長時間入っていたほうが良いと思う

★一般回答（122名） ◎そう思う 42.6% ◎そう思わない 57.4%

A.残念ながら、半身浴にはダイエット効果だけでなく、美肌・保湿効果もありません

発汗作用におけるダイエット効果やデトックス効果を期待したり、リラックスできるなどの理由で、今や「一般的な美容法」として人気の『半身浴』。しかしながら「日々、長風呂で保湿をしているのに、乾燥肌が治らない。」そんな方々が意外に多くいます。残念ながら医学的な観点でも、半身浴にはダイエット効果はなく、また、美肌づくりの観点から考えても（『美肌菌ドック』体験すると明確ですが）、半身浴、または全身浴にいたっても美容（美肌・保湿）効果はありません。

別名「美肌菌」と総称される『表皮ブドウ球菌』は、肌の表面上0.02mmの「角質部分」に住んでいます。特に30分以上の長風呂をしてしまうと、美肌菌が住んでいる「角質」は「垢」として流してしまうことになり、格段に菌を減少させる危険性があります。菌が少ない方においては、日々の長風呂習慣が、あなたの肌の美肌菌を殺してしまい乾燥肌の原因になっているかもしれません。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。

◆2015年【「美肌」に関する都市伝説を暴く！アンケート調査リリース結果報告】

◆伝説③ アクネ菌は、お肌の天敵！ 顔の菌は除菌した方が良いと思う

★一般回答（122名） ◎そう思う 48.4% ◎そう思わない 51.6%

アクネ菌は、お肌の天敵！ 顔の菌は除菌した方が良いと思う（回答数: 122）



A.一概に、「アクネ菌を除菌することでニキビを抑制する」とは言えません

ニキビの原因菌として有名な「アクネ菌」ですが、美肌菌が増殖しやすい肌のPHを弱酸性に誘導する特性もある「重要な善玉菌」でもあります。肌の善玉菌はPHが弱酸性でないと増えません。アルカリ性に傾くと、多くの悪玉菌が増殖して様々な皮膚トラブルを誘発してしまいます。

また、一概に「アクネ菌を除菌することでニキビを抑制する」とは言えません。もちろんアクネ菌が大量すぎる場合にはこれらの除菌や抑制が適切な場合もありますが、それは「炎症する赤ニキビ」の場合です。一般的な「白ニキビ」はマラセチア真菌など別の悪玉菌の影響による場合が多く、この悪玉菌を倒す菌が「美肌菌」という善玉菌になります。アクネ菌を除菌すると、同時に「美肌菌」も除菌されてしまうため、【ニキビ治療のつもりがニキビ悪化のためのスキンケアになってしまっている】場合があります。

「ニキビ専用化粧品を使用して赤ニキビは減ったけれど、その後、白ニキビが増えた」、「乾燥肌になってしまった」、といった方も多くいます。多くのクリニックでは「菌量の検査」もなく、単純に「アクネ菌の除菌」を推奨する施設も少なくありませんので、注意が必要です。

また、「美肌菌」はアトピー等に影響する菌といわれている【「黄色ブドウ球菌」等の免疫】として、これを退治する機能もあります。「アクネ菌を徹底除菌していたら、いつの間にかアトピーやアレルギー性皮膚炎を引き起こしてしまった！」といった可能性もあるため、注意が必要です。

◆伝説④ スクラブ洗顔やピーリング洗顔は、美肌に良いと思う

★一般回答（122名） ◎そう思う 35.2% ◎そう思わない 64.8%

A.現代人は洗顔しすぎ！ 美肌菌を確実に減少させてしまいます

「美肌菌（表皮ブドウ球菌）」は、【菌代謝産物（天然の化粧品）を生成し、天然の高級クリームを作り出す貴重な菌】であり、紫外線への耐性、悪玉菌の退治もしてくれる良質な菌です。肌の表面上0.02ミリの‘角質部分’に住んでいるため、スクラブ洗顔やピーリング洗顔に関わらず、【洗顔のしすぎは「美肌菌（表皮ブドウ球菌）」を減少】させてしまいます。

「美肌菌」は洗顔をすると表面のものは流れてしまい、また8時間から10時間かけて、角質から表皮に出てきて再増殖をして、その数を維持、増やす特性があります。そのため1日に複数回等、過剰に洗顔を行なうことで再増殖の期間を奪い、菌が少しずつ減少することにつながります。特にスクラブ洗剤は肌のこすり洗いを行ない、角質をはがす作用があり、ピーリングは肌を溶かす作用があるため、どちらの場合も「角質に住む美肌菌を効率よく殺す洗顔材」と言えます。

また、美肌菌等の「皮膚常在菌（善玉菌）」は、特定の防腐剤に大変弱く、パラベン等を塗布すると減る可能性が指摘されています。お肌に住む良質な菌を流しすぎてしまわないため、洗顔は「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」「朝はぬるま湯で洗い流す程度」といった位が丁度よく、過剰な洗顔は美肌づくりにはお勧めできません。

◆2015年【「美肌」に関する都市伝説を暴く！アンケート調査リリース結果報告】

◆伝説⑤ 化粧水は、お肌に浸透するから保湿に良いと思う

★一般回答（122名） ◎そう思う 73.0% ◎そう思わない 27.0%

A.医学的観点から言っても、「化粧水が肌に浸透する」ことはありません

浸透という表現で適切であるとすれば、「肌の表皮にある厚み 0.02 ミリほどの角質層に存在する 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。ため込まれた水は、肌が乾燥しないように常に水を放出して肌の潤いを守ってくれます。

この化粧水、もちろん乾燥しているときに肌に塗布すれば、肌の天然保湿成分に水を与える効果はありますが、昼間に化粧水を使うという方はあまりおらず、ほとんどの場合、お風呂あがり化粧水をつけています。ですが、「お風呂上りはそもそも水分を多く使っていて、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。

保湿で重要な点は「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渇きますが、「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、医学的観点から言っても乾燥に有効です。

また天然の保湿成分が少ない人の場合には、これらと同等の機能をもつ人口の保湿成分を肌に塗布して、より多く水をため込むタンクの機能を高めることが重要です。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、保湿に良いとはあまり言えません。またお肌の水分タンクがそもそも大きい人は、何もしないほうが美肌を保てる秘訣であり、このような保湿剤自体が不要な場合もあります。

◆伝説⑥ アトピーはアレルギー疾患だから、体質改善が必要だと思う

★一般回答（122名） ◎そう思う 81.0% ◎そう思わない 18.9%

アトピーはアレルギー疾患だから、体質改善が必要だと思う（回答数:122）



A.体質改善よりも重要な、「肌の免疫系の再生」を目指しましょう

つい先日、炎症、かゆみを引き起こす「黄色ブドウ球菌」と、「アトピー」との相関が指摘されました。2015年4月に米国の NIH（国立衛生研究所）の永尾圭介主任研究員と慶應大学等のグループが、科学雑誌「イミュニティ」の電子版で発表した論文によると、『アトピー性皮膚炎は、症状の悪化とともに「黄色ブドウ球菌」と「コリネバクテリウム」という2種類の細菌が異常に増えてくることを確認した』とし、また『これら細菌が増えないようにしたところ、アトピー性皮膚炎の発症が抑制されたことを確認した』としています。アトピーをより悪化させることにアレルギー性皮膚炎が関わっている場合も多いのですが、アレルギーを抑制してもアトピーそのものが治療されることにはならないということです。

アレルギーの抑制は発症してしまったアトピーではやはり重要ですが、それよりも「黄色ブドウ球菌量を減らす肌の免疫系の再生が重要」になります。「黄色ブドウ球菌」を死滅させるのは「美肌菌（表皮ブドウ球菌）」であり、アトピーの患者では美肌菌が検出不能な域までなくなり、悪玉菌の住みやすい肌 PH になっている場合が多いです。PH の改善、悪玉優勢の皮膚の状況から善玉優勢への皮膚状態の改善がアトピー治療に対して重要であり、有効になります。

◆2015年【「美肌」に関する都市伝説を暴く！アンケート調査リリース結果報告】

◆伝説⑦ メラニンが少なければ、色白になると思う

★一般回答（122名） ◎そう思う 56.6% ◎そう思わない 43.4%

A.肌の白さは、「血流と肌のキメ」が重要です

メラニンが肌の紫外線体制を示すとともに、この数値が少なければ少ないほど「肌は白い」といえます。しかし肌の色はこの細胞の白さだけではなく、「血流と肌のキメ」が重要になります。「キメ」とは、肌に細かい溝がある状態で、これが光を反射して顔を白く輝かせてくれます。実際にメラニン抑制効果のある化粧品を多用し、肌のメラニンを減らす方は多くいます。しかし、実際に「メラニン量はとても低いのに、見た目はそんなに白く感じない」という方は少なくありません。いわゆる「くすみ」がある状態です。くすみは、肌のキメがない、または荒いために起きており、キメの復元が美白にはとても重要であるということです。現在、「美肌菌が少ない肌は、キメが荒い」ことが多く確認されています。これは、美肌菌が正常な角質層に住むため、「キメが細かいことで美肌菌が生息しやすい」ことを示しているのではないかと指摘されており、一部の研究においては、「美肌菌を増やすことでキメができた」とする報告もあります。また御存じの通り、目が日焼けをすると、肌も日焼けします。これは角膜が紫外線を吸収すると、脳が「メラニン色素を作らなければならない」という指令を出すからです。いくらお肌のUVケアをしていても、眼が無防備なままだとその効果は半減してしまいます。

サングラスで目からの日焼けをガードするのは、いまやビューティマニアの常識ですが、紫外線によるダメージは、光老化＝シワやたるみ、DNA 損傷＝皮膚がん、ランゲルハンス細胞のダメージ＝免疫低下の引き金に。また紫外線は雲や窓ガラスを通して肌まで到達します。美容業界ではすでに当然のようにあった「飲む日焼け止め」。私ども『東京イセアクリニック』監修の日本製・アジア人向けのUVカットサプリ『noUV(ノーブ)』の場合、体内からの紫外線ケアで目からの紫外線吸収も防げるメリットもあり、最近ではこのような紫外線対策も一般化しつつあります。

※ 飲む日焼け止め『noUV』詳細は <http://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000049.000004342.html>

◆伝説⑧ 湿度と温度で、肌の検査結果はコントロールできると思う

★一般回答（122名） ◎そう思う 52.5% ◎そう思わない 47.5%

A.【簡単にできる肌質検査は要注意！】温度と湿度で肌数値は安易にコントロールできます

「肌質検査はどこでやっても同じじゃないの？」という声を聞きますがこれは大きな間違いです。肌の状態は「温度と湿度」により常に変化しており、特に外気温と湿度によって肌の状況は大きく変わります。寒ければ乾燥しますし、熱ければ水分を放出するため肌の水分量は潤います。そのため「暑い部屋で汗が出ている状態で計測すれば水分蒸散量は高く」なりますし、「寒い部屋で検査すれば水分量は減り乾燥肌を誘発」できます。

肌のチェックをする際、この「温度と湿度」を一定に保つことは大変重要です。冬、外から訪れた人をすぐに検査して「肌の水分量が少ない」と伝え、その後、外よりも高い温度と湿度の部屋でミストやお肌に水分を塗布する施術を行ない、終了後には水を飲ませる等をすれば、簡単に肌の水分量を格段に増やすことができます。

また、暑い夏に蒸散量を検査すれば「蒸散値が高く、角質が荒れている」のは当たり前。その後、クーラーの効いた部屋でミストやお肌に水分を塗布する施術を行ない、終了後には蒸散値を低く提示することができます。これら検査基準がない中で、検査機器は簡単に購入できてしまうことはとても問題であると言えますが、残念ながらこれらには規制はありません。

世界初の常在菌検診『美肌菌ドック』では一年を通じ、部屋の温度を20～23℃、湿度を50～60%に徹底管理しています。また、外部から検査部屋までの時間経過なども含めて厳密に検査環境について管理を行なっています。これらは美肌菌ドックが学会主導で開発・監修された自由診療プログラムであり、正確な数値以外は公益的に学術研究においても利用できないために規定されており、安心かつ安全な検査であると言えるでしょう。

◆2015年【「美肌」に関する都市伝説を暴く！アンケート調査リリース結果報告】

◆伝説⑨ 親の習慣が、子供の美肌を損なうことがあると思う

★一般回答 (122名) ◎そう思う 95.1% ◎そう思わない 4.9%

親の習慣が、子供の美肌を損なうことがあると思う (回答数: 122)



A.親の無知は危険！ 子供時代のスキンケア習慣が、大いに影響します

多くの子供を見て、肌が汚いと思うことは少ないのではないのでしょうか？しかし、大人になると、肌質は千差万別です。これには、生まれつきの皮脂腺の数や遺伝的要素もありますが、「子供時代のスキンケア習慣」が大いに影響しています。例えば、防腐剤入りの洗顔材で子供時代から顔を洗ってしまったり、ボディタオルといった荒い布や たわしなどで顔をこすったりすれば、角質が荒れ、善玉菌を確実に減らしてしまいます。また、UVケアを一切せずにごろごろ過ごせば、肌の弾力は失われます。

思春期にニキビができると、洗顔回数を増やすように指導する場合がありますが、重要なのは洗顔ではなく「皮脂の分泌量」になります。つまり、食生活や夜更かしの抑制のほうが重要ですが、ニキビ用洗顔等の過剰使用により、よりニキビを悪化させてしまい、クレーターを作ってしまう方も非常に多いのが現状です。

★子供をアトピーにしたいくない方へ

最近の発表でアトピーは「黄色ブドウ球菌などの皮膚の悪玉菌の量により発症する」ことが報告されています。「黄色ブドウ球菌」は世の中のいたるところにいる菌で、爪などにも存在しています。また、砂場遊びをし、顔に泥を塗ったりすることが多ければ、これらの悪玉菌に子供は多く触れていると言えます。長時間のプールや、日焼けにより肌の悪玉菌耐性はさらに悪化します。

また、「汚いから何度もお風呂に入れる」、「何度も顔を洗う」といった習慣が、悪玉菌をさらに増加させ、悪玉菌の抑制に必要な「美肌菌」を確実に減らします。これらにアレルギー体質が加わる場合、アトピーのリスクは高まります。小さいころから正しいスキンケアを教えることが子供を皮膚トラブルから救うため、親の知識習得はとても重要です。

◆⑩ 『とっても美肌だと思う！』 著名人・有名人は？

【2位に10倍の差！】 1位に、綾瀬はるかさん (42.3%)

- 2位 桃井かおりさん (4.1%)
- 3位 水原希子さん・松雪泰子さん (同率 3.1%)
- 4位 広末涼子さん・橋本環奈さん (同率 2.1%)
- 5位 堀北真希さん・篠原涼子さん・小雪さん (同率 1.0%)

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／医療法人社団十二会】 <http://www.tokyoisea.com/>

広報責任者：下谷弥生 (Yayoi Shimotani) shimotani@isea.jp

Tel. 03-3470-1941 / Fax. 03-3470-1942

〒106-0045 東京都港区麻布十番 1-7-1 MGB 麻布十番 3 階