

vol.1

「永遠の若さと美しさ」 を得るための心構え

誰でも、年を取ると老けていきます。そして、誰もが、永遠の若さと美しさを求めています。これは、秦の始皇帝の時代から、つまり何千年も前から変わることのない人々の願いです。老化を完全に止めることは、近い将来可能になるかも知れませんが、現時点ではまだ不可能です。しかし、若さと美しさを保つことは、自分の努力によって可能な時代になりました。

古代ローマの哲学者セネカは、「健康であることは、病気でないという状態とはまったく異なる」と述べています。我々、現代人にとっての健康とは、若さと美しさも含まれていると考えていいでしょう。特に女性の場合は、若さと美しさを保つことは、とても大切と考えるのではないでしょうか。

若さと美しさを保つためにはまず、今までの老についての考え方を変えて、年を取ることを恐れないことが必要です。自分の精神年齢を若く保ってください。また、いつでも前向きの考え方をすることも重要です。常に自分が現役であることを意識し、内面からも外見からも磨きをかけることを心がけてゆきたいものです。こういった心構えは若さを保つ上でとても大切なポイントです。

アメリカの研究者の研究によって、一般的に、フェイスリフト手術を受けた女性は、手術を受けていない女性よりも最長で9年長く生きることが明らかになりました。つまり、若さと美しさを保つことによって、自分自身に自信を持てるようになり、その自信が健康へつながっていました。自

分自身に自信を持つことは、脳を活性化させ、女性ホルモンの血中濃度や免疫力を上げ、癌などの病気も予防する効果があります。しかも、細胞の寿命をつかさどるテロメアDNAの短縮を抑制し、細胞の老化も遅らせる上、皮膚の若返りまでも可能になります。

しかし、いくら心構えがあっても、体は確実に老化してゆきます。そのため、現在のアメリカでは、抗加齢医学と美容外科という学問が発達しています。美容外科の力を借りて、衰えた機能と老けた外見を改善し、機能と自信を回復するのです。例えば、上まぶたのたるみは、目が疲れやすくなったり、視野が狭くなる、肩こり、頭痛などの色々な問題を引き起こします。また、上まぶたのたるみのせいで実年齢より老けて見えたりもします。こういった問題をタルミを取る手術を受けることによって、改善するのです。美容外科は、こういった皆様の駆け込み寺的な側面も持っています。

これから、永遠の若さと美しさを保つ方法を何回かに分けて、ご紹介いたします。どうぞお楽しみに。

盛・美容外科院長
医学博士 盛虹明



盛虹明美容外科
SHEHG HONG MING NATURAL BEAUTY CLINIC

日本語:**021-5878-8082**(完全予約制)

中文:**021-5878-8183**(完全予約制)

住:上海市浦东新区南泉北路1029号中電大酒店1603室

受付・診療時間:9:00~18:00(月~土)

ホームページ:www.shenghm.com



「永遠の若さと美しさ」 を得るための心構え

スリムなスタイルを 目指そう

多くの女性にとって、スリムなスタイルは憧れであり、求めて止まないもののひとつでしょう。その中には、加齢によって増えていく脂肪にひそかに悩む人々や、何度もエステでダイエットを頑張ってきたのに、リバウンドしてしまい悩む人も大勢いることと思います。では、どうやったら理想的なスタイルになることが出来るのでしょうか。

我々美容外科では、まずは食事制限をして、それから、1日合計30分間、ウォーキングやジョギングなど運動することをお勧めしています。できれば、週に5日間は頑張ってほしいものです。重要なポイントは最低でも2~3か月継続することです。まずは自分で努力して、体重を落とすことが重要なことです。それでも贅肉が落ちにくい部位、お腹や太もも、ヒップ対策には、脂肪吸引という強い味方がいます。脂肪吸引は、吸引量を最小限に抑えて行けば安全です。脂肪吸引術は、単純に脂肪を取るために行うのではなく、あくまで彫刻を作るかのように理想のスタイルを作り上げる施術なのです。



盛 虹 明
医学博士
盛虹明
美容外科院長



盛虹明美容外科
SHENG HONG MING COSMETIC SURGERY

日本語: **5878-8082** (完全予約制)

中文: **5878-8183** (完全予約制)

住: 上海市浦东新区南泉北路1029号 中電大酒店1603室

受付・診療時間: 9:00~18:00(月~土)

ホームページ: www.shenghm.com

つるつるの綺麗な肌に

暑くなり、肌の露出の多いファッショングが増えてくる夏。お子さんを連れて、プールやビーチなどに行く機会も増えてくる季節です。そんな時、皆さんが一番頭を悩ませるのがムダ毛の処理だと思います。抜いたり、剃ったりするいわゆる自己処理は、回数が増えれば増える程、肌に大きな負担を与えるだけでなく、感染症を引き起こすこともあります。

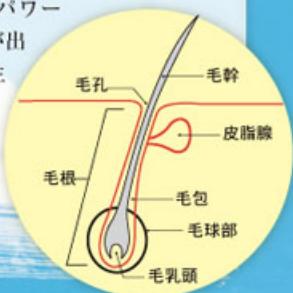
そこでお勧めするのは、ここ十数年来一般的に行われている、医療レーザー不再生脱毛です。一見難しそうに見えるこの手術、実は一番簡単かつ有効、安全な手段なのです。

なぜ、医療レーザー脱毛機を使うと不再生脱毛が出来るのでしょうか。それは、レーザー光の特性と毛のレーザーエネルギー吸収度との関係にあります。毛は多くのメラニン色素を含んでおり、そのメラニン色素にのみ吸収されやすい特性を持つアレキサンダライトレーザーを皮膚に照射すると、皮膚を通りぬけ、毛のメラニン色素を選択的に破壊できるというわけです。また、毛の再生は毛包にある毛包幹細胞で行われます。医療レーザー脱毛では毛根を破壊させるとその余熱で毛根を包んでいる毛包も破壊します。毛包が焼けると当然、毛包幹細胞も焼けて毛の再生機能は失われ、再びその毛穴から毛が生えてくることはありません。即ち、不再生脱毛することができます。

毛の一本一本には成長期、退行期そして休止期というサイクルがあります。メラニン色素の少ない休止期の毛にはレーザーはほとんど反応しません。そのため、全ての毛を十分に脱毛するには、毛の成長サイクルに合わせてレーザーを数回繰り返し照射する必要があります。

レーザー脱毛直後は、毛穴周辺が赤みを帯びたり、少し腫れたりします。また、2~3日、かゆみを伴う場合があります。数日後、毛穴の中に残っていた毛が生えてくるように見えますが、自然に脱落しますので問題ありません。照射後は1週間程度、ビーチに行くなどの直射日光や肌に刺激のある運動は避ける必要があります。

また、最近、エステで半年、または1年間脱毛しても、まだ、毛が生えてくるという患者さんがよく来院なさいます。エステで使われている脱毛機器は医療レーザー脱毛機器ではなく、本来ならばフォトフェイシャルとして使われている、強い光を出すIPLという機器である場合が多いのです。これは、医療レーザー脱毛機器ではないので、波長が不再生脱毛に合っていません。パワーも毛根まで届かないで、その場では脱毛が出来ても、毛根が存在しているため必ず毛が生えてきます。要注意です。機器を使う脱毛は医療行為なので、医師がいる医療機関で治療を受けることをおすすめします。





盛・美容外科学院長
医学博士 盛虹明



盛虹明美容外科
SHENG HONG MING COSMETIC SURGERY

vol.3

「永遠の若さと美しさ」 を得るための心構え

紫外線から身を守ろう

夏もそろそろ終わりに近づいてきました。南の島への家族旅行、日本への一時帰国等、皆さん楽しい夏休みを過ごされたことでしょう。ところが、鏡の中に映るのは、真っ黒に日焼けした顔。思わず「どうしよう…。」とつぶやいてしまった方もいらっしゃるのではないかでしょうか。そこでご紹介するのが、日焼けした肌の救世主、ケミカルピーリングとVitCです。

日光には紫外線という、見ることも出来ない光線が含まれていて、これを長時間浴びると肌が黒く日焼けします。また、近年、紫外線はシミ、シワ、タルミの原因と指摘されはじめています。皮膚老化の90%は紫外線によるものと主張する科学者もいます。こういった紫外線による老化現象を光老化(フォトエイジング)と呼びます。

光老化した肌を回復させてくれるのは、ケミカルピーリングとVitCの導入です。ケミカルピーリングとは、フルーツ酸を皮膚に塗り、皮膚表面の角質細胞間の結合を弱め、角質層の表面を傷つけずに古い角質層を取り除き、新しい表皮細胞の形成を促し、その自然治癒力によって皮膚の機能改善を図る方法です。しかもコラーゲンの再生、再構築にも効果が期待できます。特に光老化によって出来たシミ・シワ・浅いタルミ・くすみ、目立つ毛穴など肌質の改善や、ニキビやニキビ跡の改善等にも効果を發揮します。

また、よく『ベビースキンになる』という表現がされるように、自然治癒により再生した皮膚は、きめ細かさ、ハリ、潤いなど様々な改善が期待されます。具体的な方法としては、まず始めのうちは週に1度、5~6回のケアをワンクールとして行い、その後も月に1回程度継続するのが理想的です。

注意しなくてはならないのは、同じピーリングの酸

でも人や時期によっても反応が違うということです。人の肌には、それだけ個人差があるのです。特に日焼けしにくい人は刺激を与えると色素沈着を起こやすくなります。きちんとした知識をもった経験豊富な医師の下でケアを受けることが大切です。

ピーリング後は肌の角質層が薄くなり、紫外線を吸収しやすく、乾燥しやすい状態になっています。日焼け止めや保湿剤などでの充分なケアが必要です。また、ピーリング後は栄養成分が肌に浸透しやすい状態でもあるので、VitCのイオン導入などを行うことをおすすめします。

VitC(アスコルビン酸)には、皮脂を抑え、コラーゲンの生成を促進し、活性酸素を除去するなどの効果が期待でき、敏感肌、シミ、シワ、くすみなどの肌の光老化に大きな効果があるとされています。また、傷んだDNAを修復するなどの作用もあるといわれています。

イオン導入とは「針を使わない注射」と言われ、最近話題となっている方法です。微弱な電流を流して普段は皮膚から吸収しにくいVitCを皮膚の深部まで浸透させ、光老化する前の肌を取り戻すことができます。イオン導入によってVitCは普段の50倍も浸透しやすくなると言われています。

こういった施術は、メラニン生成を促すチロシナーゼ酵素の働きを抑制し、黒色メラニンの生成を妨げ、出来てしまったメラニン色素を還元し、無色化する、いわゆる「美白」や、アンチエイジングに役立ちます。合わせて行うとピーリング後の効果はより一層充実したものになるでしょう。

※詳しくは、本誌リストイング
～ページをご覧ください



盛・美容外科
医学博士
盛虹明
院長



盛虹明美容外科

SHENG HONG MING COSMETIC SURGERY

目元のしわとたるみとは

年を重ねると、いち早く老けて見えるのは目元です。これは、上まぶたと下まぶたのたるみが原因だと言われています。若い頃のような伸縮性が徐々に無くなり、皮膚がたるんでくるのです。たるんだ皮膚の間にはしわができる、それが顔の中で特に目立つようになります。実年齢より老けてみられるようなこともあります。上眼瞼では二重の幅が狭くなると共にまつ毛の上に皮膚が被さるようになります。下眼瞼ではまつげの下の皮膚がふくらんできます。頬では小鼻から口元にかけてしわが深くなると共に下顎の縁がたるんでラインがスッキリしなくなります。これらは、いずれも皮膚の弾力性が減って、皮膚が余っている状態になったのが原因です。

そのたるんだ状態は、手鏡に顔を映してみるとつきります。手鏡に顔を映す時、鏡の位置が顔よりも下がってはいませんか？もし、鏡の位置が下がっているのであれば、上まぶたにたるみが出ている証拠です。特に上眼瞼のたるみは、単に外観が老けて見えるだけではなく、視野が狭くなったり、目が疲れやすくなる、また、頭痛、肩こり、前額部横のしわを引き起こす原因のひとつにも挙げられています。

顔のしわをとる際のポイントは、しわとたるみに分けて対処することです。

それでは、以下で具体的な方法をご紹介していきます。

眼瞼たるみ除去術(まぶたの形成術)

上眼瞼は二重の線に沿って、下眼瞼はまつ毛の生え際すぐ下のラインで切開してたるみを引き締め、余った皮膚を取り除きます。術後五日目抜糸、六日目にはお化粧が出来ます。傷跡はたいていの場合、あまり問題にならない程度で済み、引き締まった若返り感が味わえます。失った自信と美しさを取り戻せるでしょう。また、視野も広くなり、目の疲れが取れ、頭痛、肩こりなどの機能回復も期待できます。

フェイスリフト(たるんだ顔面皮膚持ち上げ)

頬や下顎のたるみは耳の前から耳たぶに沿って切開し、弛んだ表情筋組織を引き上げ、余った皮膚を取り除き、若い頃の引き締まった表情を取り戻す施術法です。症状、年齢など加味して3通りの方法があります。1つ目は、余った皮膚だけを取り除く方法、2つ目は、弛んだ表情筋組織を引き上げる方法、3つ目は、もっと深い骨膜から引き上げる方法です。当院ではオリジナルプチフェイスリフト法という従来の方法を見直し、長年の

vol.4

「永遠の若さと美しさ」 を得るための心構え

目元から若返ろう

形成外科の経験を生かし、手術あとが見えない独自の施術法を採用しております。包帯をする必要もなく、仮に金曜日、または土曜日に手術を受けても月曜日にはほとんど術後の腫れが立たなくなり、普通に家事や仕事ができるようになります。

プチ整形(顔しわ取り)

これまでに、目元のしわやたるみを取り、若返りを図る方法をいくつかご紹介いたしました。が、中にはしわやたるみを取りたいけれど、顔にメスを入れるのはちょっと…とためらいがある方もいらっしゃるでしょう。そんな方にお勧めするのが、注射による以下のような方法です。

皮内・皮下注入

しわの下の真皮内や皮下にコラーゲンやヒアルロン酸（ジュビダーム等）、自家脂肪組織などを注入する方法です。コラーゲンはタンパク質なので、ごくまれにアレルギー反応を起こすことがあります。施術前に皮内反応検査をなさってください。ヒアルロン酸は自然界にも皮膚に存在する糖質のため、アレルギーの心配は少なく、当日に施術ができます。コラーゲンよりも効果が長く持続するのも特徴です。そのほか、脂肪注入は患者さんご自身の脂肪組織を皮下に注入移植し、しわを延ばすため、安心して受けることができ、持続的に効果があるとされている施術法です。

表情を穏やかにする局所注射法

皮膚に緊張を作り、しわを取る方法の他に、表情を穏やかにしてしわを出来にくくするボトックス注入法があります。ボトックスの安全性は、FDA（アメリカ食品医薬品局）において安全性が確認されております。一度の施術で大体3ヶ月から半年位、効果が続くとされています。

ボトックス注射は一般的に前額部、眉間、目尻の三ヵ所に注射します。前額部のしわ取りに用いた場合、まぶたのたるみが強いと眉が少し下がってまぶたの皮膚がかぶっているように感じることがあります。そうなってしまった場合には、上まぶたの形成術をお勧めします。これにより眉を上げようとする緊張が取れ、自然に前額部のしわがなくなる効果も期待できます。

ボトックスとヒアルロン酸の使い分け方は、ボトックス注射はしわを作る表情筋の動きを緩め、ヒアルロン酸注射はしわの溝の底から持ち上げる役目をするものです。まだ浅い、笑いじわなどにはボトックスが有効でしょう。ヒアルロン酸は、深いじわに対して、効果的だといわれています。



盛・美容外科学院
医学博士 盛虹明

盛虹明美容外科 SHENG HONG MING COSMETIC SURGERY

気になるシミのあれこれ

最近、シミの治療で来院なさる方が増えつつあります。そこで、今回はシミの原因、対処方法、生活上での注意点などについてお話ししたいと思います。ここでお話しするシミとは、主に老人性色素斑、肝斑、雀卵斑(そばかす)などのことです。

1. 老人性色素斑(老人性のシミ)は、一般に長期にわたって日焼けを繰り返すことが一番の原因だと考えられています。が、30歳過ぎから現れ始め、50歳位で顕著になるケースが多いため、加齢による体内的メラニン色素を取り除く機能の低下も関係していると言われています。また、ビル服用、ホルモン治療なども主な原因の一つです。

ケアには、Qスイッチレーザー治療がよく用いられます。また、ハイドロキノン軟膏の外用や、ケミカルピーリング、フォトフェイシャルも有効な方法です。シミの対処法は予防が最も重要です。普段からできるだけ紫外線を避けるよう注意してください。外出時には、帽子や日傘で日光を避けたり、日焼け止めクリームを使用すると良いでしょう。また、規則正しく睡眠を取ることも大切です。なぜなら、夜中の10時から2時の間はお肌のゴールデンタイムと呼ばれ、この間に傷んだ肌が修復し再生されるからです。この時間を逃さず、きちんと睡眠をとりましょう。

2. 肝斑(シミ)は特に顔によく見られる、淡褐色～暗褐色の地図状の色素斑です。炎症症状や自覚症状はありません。肝斑は20代後半から、40代の女性に多く見られ、ストレス、過労、妊娠、ビルやてんかん剤の内服などが発生を引き起こす要因といわれています。また、日光に当たると発生しやすくなると言われています。肝斑という名前は、色が肝臓に似ていることが由来で、肝機能や肝障害とは関係ありません。春から夏にかけて来院する患者さんが多くなりますが、1年を通じて発生します。

ケアには局所療法として副腎皮質ホルモン剤を使うことがあります、長期連用には注意を要します。内服薬は、ビタミンC・E製剤や、抗プラスミン剤(トラネキサム酸)、還元型グルタチオン製剤などが用いられます。また、ケミカルピーリング施術も有効です。しばしば再発を繰り返すため、ケアには長い時間を要します。すぐに効果が現れないと言って、病院を転々とすることはやめましょう。ただし、妊娠性肝斑は、分娩後には軽減します。生活上では、ストレスを避け、心身の休養や、充分な睡眠を取ることが必要です。また、紫外線も避けて下さい。外的刺激によって、健康な皮膚にも、色素沈着が誘発される恐れもあります。過度の美顔マッサージ、レーザー治療は、症状を悪化する恐れがあるので、控えてください。

3. 雀卵斑(そばかす)は、色白の人によく見られ、遺伝が原因といわれています。5～6歳ごろから発生し思春期に最も顕著に現れ

vol.5 「永遠の若さと美しさ」 を得るための心構え

美しい肌のために

ですが、高齢になるにつれて不明瞭となります。太陽光線の強い春季から夏季に増加して、秋季・冬季には色があせ始める傾向があります。根本的な解決方法はありませんが、紫外線を避けることによって、目立たなくなります。その他にも脱色を目的とする外用薬を用いたり、L-アスコルビン酸の内服・静脈注射を行って色素の沈着を緩和します。また、フォトフェイシャルも、有効な方法といえるでしょう。

美肌の再生を

いろんな化粧品を試してみたし、エステにも通っているのに、まだ自分にぴったりの美容法に出会えていない…そんな方にご提案するのが、医療の世界の最先端スキンケア、「フォトフェイシャル」です。フォトフェイシャルは肌に若さを呼び戻し、つややかなハリと潤いを与える効果が期待できます。特に、シミ・ソバカスのケアや美白に対するケアの確かさを実感していただけます。

フォトフェイシャルはIPL(Intense Pulsed Light)という光を肌に照射する施術です。黒いもの(しみ)に反応する波長も、赤いもの(赤ら顔)に反応する波長もともに含み、それと一緒にコラーゲンを増やす作用も含まれています。主な効果としては、

- 1.肌の新陳代謝の活性化と真皮のコラーゲンの増加が肌のハリのよみがえりに効果を發揮するといわれています。肌のタルミやニキビ跡、毛穴開きにも効果が期待できます。
- 2.シミ部分の肌を熱処理するレーザー治療と違い、穏やかにシミを薄くします。治療後のテープ固定の必要もありません。そばかすにも効果があるといわれています。
- 3.赤ら顔(毛細血管やニキビ痕の赤みなど)に反応し、赤みを徐々に薄くします。
- 4.皮脂の分泌を抑えます (オイリー肌に効果的)
- 5.真皮のコラーゲンが増え、(乾燥肌に効果的)水分キープ力がアップします。肌の水分・皮脂を理想的なバランスに近づけます。
- 6.ウブ毛が減る脱毛効果も期待できます。

フォトフェイシャル治療(IPL)は、あらゆるお肌のトラブルに対応できる光治療法です。肌の新陳代謝を活性化し、真皮のコラーゲンを増やすため、5回程度の治療で、年齢とともに失われたお肌のハリがよみがえったことが実感できます。治療時間は30分程度。肌へのダメージも少なく、治療後すぐにメイクすることができます。顔以外の首や胸元、背中、お尻などの部分も治療可能です。

フォトフェイシャルは医療機関でしか受けられない、ワンランク上の医療スキンケアです。美肌の再生を導くフォトフェイシャルは、自分を磨きつづけるスマートなあなたを応援します。



盛・美容外
科院長
医学博士
盛虹明

vol. 6

「永遠の若さと美しさ」 を得るための心構え

盛虹明美容外科
SHENG HONG MING COSMETIC SURGERY

美容外科にまつわる 知っておきたいいろいろ

半年に渡り「永遠の若さと美しさ」を得るための心構え」をご愛読いただきありがとうございました。今回でこの連載も最終回を迎えることになりました。今回は形成外科と美容外科の違いや、今までお話ししていない豊胸術、ワキガなどを説明させて頂きます。

形成外科と美容外科

まず、形成外科は美容外科治療を行う上で習得必須の学問と技術であると言えます。形成外科では口唇裂、小耳症などの先天性奇形の治療や、乳がんで失った乳房の再建のほか、火傷、交通事故などさまざまな原因で損なわれた外観と機能の回復を行います。

それに対して、美容外科はアートであるといえます。美しさを追及することや、老化によって衰えた機能の回復、そのふたつを通じたコンプレックスの解消などを目的としています。より美しくなることは、日々の喜びを実感し、より快適にまた前向きに生きるための治療もあります。

そのため、アメリカ、中国などの日本以外の国では、まず、6年間基礎技術とも言うべき形成外科を学び、専門医の資格(あるいは助教授資格)を取得してから、美容外科の開業を許可するという厳しい制度を取っています。

豊胸術

バストは女性の象徴でもあります。しかし、「授乳を終えたとたんバストがしほんでしまった」「気づかれないように少しだけバストを大きくしたい」「下半身は太っているのにバストはペチャンコになった」という切実な話を、外来診察中によく聞きます。

崩れた乳房の形を改善するには、豊胸術という方法を用います。これはシリコンバッグ挿入法と脂肪注入法の二つに大きく分けることが出来ます。しかし、この施術は半年位経つと脂肪が吸収されてしまうため、せっかく出来た形が崩れ始めた、左右に差ができる、しこりができるなどの問題点が多く発しています。そのため日本形成外科学会では、脂肪注入法はあまりお勧めしておりません。

シリコンバッグ(インプラント)挿入法(人工乳腺法とも呼ばれています)は、1992年、乳がんや自己免疫疾患の原因になるのではないかということが指摘されたものもありましたが、現在では、シリコンと乳がん・自己免疫疾患との因果関係は否定され、全世界で多くの医師が使用しています。バッグの種類には、生理食塩水バッグ、ハイドロジェルバッグ、シリコンジェルバッグがあります。新しい医療素材が目覚しく改善される中、安全性・触り心地を含めて最もバランスがよいのは、コヒーシヴシリコンバッグと考えられています。これは万が一、表面の膜が破れても体内に拡散しない素材です。しかも、表面の膜は、3層構造になっているため、耐久性にも優れ、破れる心配はほとんどありません。表面は被膜拘縮(バッグと体の境目に作られた膜が厚くなりすぎることで起こる乳房の硬化)を予防するため、特殊な凹凸にデザインされたテクスチャードタイプになっています。

アプローチ(バッグを挿入する場所)は、ワキ・乳輪・乳房下の三箇所の中から選ぶことが出来ますが、それぞれに一長一短があります。日本で一般的に行われているのは、乳房下からのアプローチです。麻酔は局所麻酔、局所麻酔と静脈麻酔の併用、全身麻酔のいずれかで行います。

ワキガと多汗症

腋の臭いと汗でお悩みの方も多いと思いますが、ワキガの詳細な病態生理は未だ解明されていません。一般的に、アポクリン汗腺自体は無臭ですが、汗や細菌が関与し化学変化によって臭いが生じると言われています。多汗症はエクリン汗腺が多すぎることが原因で生じると言われています。

重症なワキガと多汗症に対する治療方法は色々ありますが、ここでご紹介したいのは、シンプルかつ長期間に渡って高い効果を挙げている汗腺の剪除法です。腋のシワに沿って3~4cm切開し、皮下のエクリン汗腺とアポクリン汗腺を目で確認しながら、一つ一つ切って取り除いていきます。当クリニックではこの方法のみで治療を行っております。