

## 美しくあるために

### Vol. 1 「本当の美しさとは」

“美しさ”について、医学的な基準はあっても、アジアやヨーロッパ、そしてアジアも東や西で美に対する認識が違います。もちろん、日本人から見た美と中国人から見た美も違います。なぜならば“美”は、国や文化、時代で変わるものだからなのです。“美”には、統一の概念がないのです。

美しい人とは、その人の教養や生活環境など、外見だけでなく、内面から出る美しさをバランス良く捉えています。内面的な美しさは、立ち振る舞いや言葉使い、ファッショնなどにも反映され、その人をより美しく見せます。外見だけではなく、本来その人が持っている“美”そのものを引き出すのが、私たち美容外科医の使命です。しかし、その接点を探すのが一番難しいのです。自分の好みや他人の良いところを選んでも、自分に合うものとは限りません。どんなに外見が綺麗な人でも、毎日憂鬱な気持ちでいると、那人本来が持つ美しさは伝わってきません。私は美容外科医として、外見的な美しさだけではなく、心のコンプレックスも開放し、その人が持つ本当の“美”を引き出します。本当の“美”は、自分の心の中にあるんです。自分で自分を認めることが大事なのです。誰もがコンプレックスを持っているものです。時には本人が気づいていないコンプレックスに気づかせることも大切です。私がカウンセリングに時間をかけるのも、そこなんです。患者様とじっくり向き合って話をしてことで、コンプレックスを克服し、那人本来が持つ“美”を引き出すことができるからなのです。

年齢を問わず、美しさに対する興味を持って、そしてどんどん“美”を追求して欲しい。こういう気持ちを持つことは恥ずかしいことではありません。仮にしわやたるみなどの悩みがあれば、医学的な施術で私がサポートいたします。1人でも多くの人に外見的にも、内面的にも、美しくなった自分に自信を持っていただきたい。女性は何歳になっても美しくなれるのですから。

次回は「20代の悩み」についてです。

#### 盛虹明 医学博士 盛・美容外科院長

南京医科大学卒業後、日本に留学。横浜市立大学医学部形成外科で勤務するなど、日本での16年間にわたる豊富な治療経験を活かし、2004年、上海に盛・美容外科を開業。

取材協力:盛・美容外科

■浦東新区南泉北路1029号中電大酒店1603室  
(×張楊路) ☎ 5878-8082(日本語可)



## 美しくあるために

### Vol. 2 「20代の悩み」

20代の“美”に対する悩みの多くは、体型や肌に関するものが大半を占めています。中でも肌、特にニキビや毛穴、たるみに対する悩みが多いです。20代で“たるみ”と聞くと驚く人も多いと思いますが、“美”に対する認識が世代によって変わってきた証拠もあります。ダイエットに関してですが、短期間でやせようとしてはダメ。リバウンドはとても怖いものです。肌が伸びきってしまったら、元に戻りません。まずは食事を減らす、運動をするなど、自分をコントロールしなくてはダメ。本人の努力無しに、問題は解決しません。バランスが一番大事なんです。

ニキビの悩みは、ピーリングできれいになります。残念なことに、多くの方がピーリングを誤解しています。ピーリングは科学的に老化した角質を除去し、皮膚のターンオーバーが正しく行われるように促します。古い角質を取り除くことでくすみがなくなり、皮膚の細胞が規則正しく配列されるため肌のキメが整います。ピーリングはもともと皮膚科のニキビ治療に長期間使用されていたものです。また、ピーリングで使用するグリコール酸にはニキビ菌の殺菌効果があります。ピーリングにより毛穴をふさいでいる角質という栓を取ることでニキビをできにくくし、ニキビ本来の治療はもちろんのこと、ニキビ後にできてしまった皮膚の凹凸を目立たなくする効果もあります。皮膚の再生機能は活性化され、角質内にあるメラニン色素が排出されるため、しみやニキビ痕の色素沈着が薄くなるのです。

海外で暮らすと、自分でも気がつかないストレスを体は感じています。きちんと自分と向き合い、現実を受け入れて欲しいと思います。なぜなら自分が感じないストレスが、体に多大な影響を与えていたからです。過敏に反応するのではなく、るべき処置を取ることがベスト。肌トラブルなど一人で悩まず、専門医の指導のもと、体の元からリセットし、科学的に治療して美しくなって欲しいと思います。

次回は「上海に来てからの悩み」についてです。

#### 盛虹明 医学博士 盛・美容外科院長

南京医科大学卒業後、日本に留学。横浜市立大学医学部形成外科で勤務するなど、日本での16年間にわたる豊富な治療経験を活かし、2004年、上海に盛・美容外科を開業。

取材協力:盛・美容外科

■浦東新区南泉北路1029号中電大酒店1603室  
(×張楊路)☎5878-8082(日本語可)



## 美しくあるために

### Vol. 3 「上海に来てからの悩み」

上海へ来てから、急にニキビができる人や乾燥肌になる人が多く、それら悩みの原因は水、そしてホコリ。上海は空気が悪く、海外生活による生活環境の変化によって、女性はホルモンバランスが崩れてしまい、肌、特にニキビができやすくなってしまうんです。ニキビには内服薬が必要です。また、直接バイ菌を殺し、元から無くしてしまうピーリングも効果的です。顔や髪を洗う水は浄水器を使って下さい。なぜなら上海の水は硬水だから、日本と同じものを使っても質が落ちてしまうからです。また、部屋にこもるとエアコンの影響で肌が乾燥してしまうので、加湿器を使ったり、水分を取ったり、自分に合った化粧品を使って、こまめに保湿をすることを忘れずに。上海は日差しが強く、紫外線の影響によってシミができるやすいので、出かける時は、日焼け止めを塗ることを忘れずに。外出の際は、帽子や日傘を利用するのも良いでしょう。これから季節、外でテニスやゴルフを楽しむ人も多いと思いますが、プレイする時間を考えて、極力、日差しの強い時間帯は避けるようにして下さい。

また、上海にはエステが多く、中国ならではの漢方が良いと思われていますが、自分に合うか確かめてから行って下さい。なぜなら漢方にアレルギーを持っている人が漢方を試して、肌が腫れてしまうなどのトラブルで病院へ駆け込んでくる人が多いためです。また、脱毛でも火傷などのトラブルも多い。肌は非常にデリケートですから、なかなか元には戻りません。環境が変わっただけで肌トラブルに悩む人が多いので、少しでも抑えるためには、できるだけ早く生活に馴染むこと。そして少しづつ体のストレスを回復することです。

環境の変化や仕事などによるストレスを減らすには、睡眠を十分とる。辛いものを避ける。何よりリズムある生活を心がけてください。そして飲みすぎないこと！体をしっかり休ませ、落ち着いた精神状態を保つことが大切です。悩みは必ず解決するので、クヨクヨしないで下さい。この心がけで肌は美しく保てるのです。それでも何かしらのトラブルがあったり、問題が解決しない場合は、悩む前に専門医の治療を受けることをオススメします。あなたが主役で、私は脇役。美しくなるのはあなたです。

次回は「40歳を過ぎてからの悩み」です。

#### 盛虹明 医学博士 盛・美容外科院長

南京医科大学卒業後、日本に留学。横浜市立大学医学部形成外科で勤務するなど、日本での16年間にわたる豊富な治療経験を活かし、2004年、上海に盛・美容外科を開業。

取材協力:盛・美容外科

■浦東新区南泉北路1029号中電大酒店1603室  
(×張楊路) ☎ 5878-8082(日本語可)



## 美しくあるために

### Vol. 3 「上海に来てからの悩み」

上海へ来てから、急にニキビができる人や乾燥肌になる人が多く、それら悩みの原因は水、そしてホコリ。上海は空気が悪く、海外生活による生活環境の変化によって、女性はホルモンバランスが崩れてしまい、肌、特にニキビができやすくなってしまうんです。ニキビには内服薬が必要です。また、直接バイ菌を殺し、元から無くしてしまうピーリングも効果的です。顔や髪を洗う水は浄水器を使って下さい。なぜなら上海の水は硬水だから、日本と同じものを使っても質が落ちてしまうからです。また、部屋にこもるとエアコンの影響で肌が乾燥してしまうので、加湿器を使ったり、水分を取ったり、自分にあ合った化粧品を使って、こまめに保湿をすることを忘れずに。上海は日差しが強く、紫外線の影響によってシミができやすいので、出かける時は、日焼け止めを塗ることを忘れずに。外出の際は、帽子や日傘を利用するのも良いでしょう。これから季節、外でテニスやゴルフを楽しむ人も多いと思いますが、プレイする時間を考え、極力、日差しの強い時間帯は避けるようにして下さい。

また、上海にはエステが多く、中国ならではの漢方が良いと思われていますが、自分に合うか確かめてから行って下さい。なぜなら漢方にアレルギーを持っている人が漢方を試して、肌が腫れてしまうなどのトラブルで病院へ駆け込んでくる人が多いためです。また、脱毛でも火傷などのトラブルも多い。肌は非常にデリケートですから、なかなか元には戻りません。環境が変わっただけで肌トラブルに悩む人が多いので、少しでも抑えるためには、できるだけ早く生活に馴染むこと。そして少しずつ体のストレスを回復することです。

環境の変化や仕事などによるストレスを減らすには、睡眠を十分とる。辛いものを避ける。定時的な排便を心がける。何よりリズムある生活を心がけてください。そして飲みすぎないこと！体をしっかり休ませ、落ち着いた精神状態を保つことが大切です。悩みは必ず解決するので、クヨクヨしないで下さい。この心がけで肌は美しく保てるのです。それでも何かしらのトラブルがあったり、問題が解決しない場合は、悩む前に専門医の治療を受けることをオススメします。あなたが主役で、私は脇役。美しくなるのはあなたです。

次回は「40歳を過ぎてからの悩み」です。

#### 盛虹明 医学博士

#### 盛・美容外科院長

南京医科大学卒業後、日本に留学。横浜市立大学医学部形成外科で勤務するなど、日本での16年間にわたる豊富な治療経験を活かし、2004年、上海に盛・美容外科を開業。

取材協力:盛・美容外科

■浦東新区南泉北路1029号中電大酒店1603室  
(×張楊路) ☎ 5878-8082(日本語可)



## 美しくあるために

### Vol.4 「40歳を過ぎてからの悩み」

今回は女性の生理的な問題をお話しないといけません。30代後半から卵巣の働きは徐々に衰え、エストロゲン（※）の分泌も減り始めます。そして40代になるとエストロゲンの分泌が一気に減少。そこから50歳前後で閉経するまでが、いわゆる「更年期」です。ホルモンバランスがくずれるため、生理不順になるほか、不眠や肩こり、ほてり、イライラ、不安など、さまざまな症状があらわれる人も。ただ個人差があるので、うつ状態になるほど落ち込む人がいる一方で、ほとんど症状のないまま更年期を終える人もいます。食事は、高脂肪のものは避けて、バランスよく栄養をとれる和食を中心とするといいでしょう。また、女性ホルモンに似た作用があるといわれるイソフラボンを含む大豆製品や納豆を積極的にとるのもオススメです。

肌については、水分保持力や肌の弾力を保つコラーゲンが減少、さらに新陳代謝が衰えるために乾燥するため、シミやシワ、たるみなどが起こりやすくなります。しかし、同じ年齢でも、それまで自分の肌にあった正しいお手入れをしてきたかなど、生活習慣の違いや蓄積によって、シミやシワ、たるみなど皮ふの状態にも違いが出てきます。また、年齢を重ねるにつれて、徐々に全身が乾燥しやすくなっています。保湿対策はもちろん、アンチエイジングをうたった化粧品を取り入れるのも効果的です。まずは、しっかりとした睡眠、バランスのよい食事、適度な運動で、ホルモンをアップさせ、カラダの中から美しさを引き出しましょう。

それでもたるみなどが気になりだしたら、早期はピーリング、フォトフェイシャル、ポトックスという治療法が効果的です。早期に処置を施し、崩れる前に支えてあげないといけません。さらに症状が進行してしまった場合は手術をする方法もあります。手術内容によっては、翌日からメイクができるものもありますし、5歳くらい若くなった自分を実感できるかもしれません。

40歳からは女性としての人生を再認識すべき時期。恥ずかしがらず、あなた自身の美のために、自分と向き合い積極的に取り組んでほしいと思います。

※エストロゲン…女性らしさを体に表す主に女性の卵巣で生産される女性ホルモンのひとつで、卵胞ホルモン（発情ホルモン）とも呼ばれる。

次回は「春・夏これだけは知っておきたい美容対策」です。

#### 盛虹明 医学博士 盛・美容外科院長

南京医科大学卒業後、日本に留学。横浜市立大学医学部形成外科で勤務するなど、日本での16年間にわたる豊富な治療経験を活かし、2004年、上海に盛・美容外科を開業。

取材協力：盛・美容外科

■浦東新区南泉北路1029号中電大酒店1603室  
(×張楊路) ☎ 5878-8082(日本語可)



## 美しくあるために

Vol.5

### 「春・夏、これだけは 知っておきたい美容対策」

今回は紫外線対策についてお話しします。4~9月は1年で一番紫外線が強い時期になります。正午を中心とした前後2時間が最も強い時間帯で、日焼けによるシミやしわの原因になるほか、免疫力までも低下させます。紫外線はUV-A、UV-B、UV-Cの3つに分類できます。UV-Aはどんな時も一定量照射されるので、一年中気をつけなければなりません。気候にも左右されず、曇りでも冬場でも関係ありません。UV-Cは、温暖化やオゾン層の破壊によって今まで届く事がなかつたものが透過するようになりました。UV-Cは皮膚がんの原因をつくるので、肌へ深刻なダメージを与えます。UV-Bも油断できません。こちらは太陽光がギラギラ輝く夏に注意してください。紫外線を予防するには、もちろん紫外線に当たらないことが一番です。しかし、生活をする上で、全ての紫外線を避けることは不可能です。紫外線の強い時間帯を避け、食事やサプリメントなどでビタミンCを摂取し、日焼け止め化粧品や日傘、帽子等を活用して根本的に肌に紫外線が当たらないようにする対策をとることが大切。美白や老化を予防するためにも、紫外線にはなるべく当たらない方がいいといえます。日常生活程度なら、日焼け止めクリームはSPF35を超えない程度で十分です。あまりSPFが強いと、肌に負担をかけてしまって逆効果。日焼け止めは、朝、そして面倒ですが、昼にもう一度塗り替えるのがベストです。それでも日焼けしてしまったら、ビタミンCを補給し、病院でヤケド防止と炎症を抑える薬をもらってください。早期にケアすることで、ダメージを受けた肌がきれいに修復されていきます。十分、睡眠をとることも忘れずに。これから季節、屋外のレジャーを控えるのは、少しつまらないもの。炎天下を避け、日焼け止め化粧品などを上手に活用することで、美しい肌を保ち続けることができるのです。

次回は「日本人と中国人の美の感覚について」です。

#### 盛虹明 医学博士 盛・美容外科院長

南京医科大学卒業後、日本に留学。横浜市立大学医学部形成外科で勤務するなど、日本での16年間にわたる豊富な治療経験を活かし、2004年、上海に盛・美容外科を開業。

取材協力:盛・美容外科

■浦東新区南泉北路1029号中電大酒店1603室  
(×張楊路)☎5878-8082(日本語可)



## 美しくあるために

Vol.6

### 「日本人と中国人の 美の感覚について」

日本人と中国人の美の感覚は、とても対照的です。美容整形に関して言えば、日本人の要求はとても繊細で、他人に気付かれないよう自然な仕上がりを望みますが、中国人は劇的な変化を望み、ステータスのひとつとして、友人たちに自慢したりします。例えば目元の場合、日本人は目尻のシワを気にされる方が多いのですが、中国人は目尻のシワに加え、更に下まぶたの老化を何とかしようと考えます。下まぶたの老化とは、皆さん鏡を見られた時、目の下がぱっくりと大きく膨らみ、さらにその下を縁取るかのようにシワが入っていると感じられたことはないでしょうか。これは下まぶたが加齢によってたるむためで、比較的、歳を重ねた方に出やすい症状です。印象としては、目尻のシワよりも下まぶたの老化の方が老け顔に見えてしまいます。しかし、下まぶたの老化は手術により著しい形態的改善が得られる部分なので、目尻のシワよりも老けて見える分、改善されると大変に若返った印象を与えることができるため、劇的な変化を好む中国人は「目の下の手術を！」となるのです。

当然のことながら、美の感覚が違うのは、患者さま側だけではありません。我々医師の側に関しても同じことが言えます。時々、地元の病院へ行かれて納得がいかず、当病院へ駆けこまれる方がいらっしゃいます。その多くの原因は、やはり中国人と日本人の美のセンスの違いにあるようです。中国人医師の場合、やはり中国人の美の認識のもとに手術を行いますし、たとえ通訳を介したとしても、もともと美に対する感覚に大きな差があるわけですから、自分の要望を100%医師に伝えたつもりでも、実はそうではない場合が多いのです。私の場合、日本で20年近くの臨床経験と実績があるので、日本人の美的センスが身に付いており、逆に中国人の患者さまの要望に応えるのが大変なくらいです(笑)。言葉の問題、安全面、技術等に対してはもちろん、医師との間に美の意識の違いがあるということも考慮にいれて、病院選びも行いたいものですね。

次回は「知っていますか？本当の美容整形」です。

#### 盛虹明 医学博士 盛・美容外科院長

南京医科大学卒業後、日本に留学。横浜市立大学医学部形成外科で勤務するなど、日本での16年間にわたる豊富な治療経験を活かし、2004年、上海に盛・美容外科を開業。

取材協力：盛・美容外科

■浦東新区南泉北路1029号中電大酒店1603室  
(×張楊路) ☎ 5878-8082 (日本語可)



## Beauty Column

# 美しくあるために

Vol.7

## 「知っていますか？本当の美容整形」

「美容整形をする」と言うと、皆さんは真っ先に何を思われるでしょうか？単に鼻を高くしたり、目を二重にしたりなど、手術をして外見を今以上に綺麗にするという、いわゆる「見た目」の美しさを追い求めることがと言う方が多くいらっしゃるのではないかでしょうか。

そもそも「美容整形」の始まりは、戦争中に傷ついた外見（応急的な手術の瘢痕など）に対するコンプレックスの治療という視点から発展してきた技術です。ですので、「美容外科」は「心療外科」とも言われるのもうなづける話です。時代とともに、経済力もつき余裕ができると、今まで気にならなかった様なことで悩んだりすることも多くなるものです。また年とともに衰えた機能を回復（例えば、目のたるみ等）させるのも美容外科のもう一つの重要な内容です。

クリニックを訪れる患者さんの悩みは千差万別。ほんの少しの施術で解消するものもあれば、大がかりな手術を必要とする場合もあります。でも、何度かの通院を経て長らく抱えていたコンプレックスから解放された人々は、外見的にも内面的にも、とても魅力的になっています。自分の存在を認め、自分を好きになれた時から、本当の魅力は引き出せるからなのです。

クリニックでは最初に体験するのがカウンセリング。私は、このカウンセリングが何よりも重要だと考えています。わかりやすい説明であるのはもちろんですが、質問に的確に応えているか、その会話の中に誠実さが伺えるか、また、この先生に自分の身を任せられるかどうか、それを見極めるのは患者さんの責任もあります。インターネットで検索すれば知りたいことの答えは大抵見つかる時代です。美容整形のことについてたくさん出てくる情報の中には、手軽さや安さばかりを打ち出した広告、効果が過剰にうたわれているものに惑わされることが多いのではないかでしょうか。中途半端な知識を持つことも良くありませんが、そのような情報を目の当たりにすると、何が本当なのか分からなくなってしまうことも多く、おすすめできません。心から信頼できる先生に出会うことは、簡単なことではありません。私がカウンセリングに1時間かけるのは、お互いに納得できるまで話し合えるし、喜びも一緒に共有できる大切な時間だと考えているからなのです。

次回は「秋、冬に向けての美容対策」です。

**盛虹明 医学博士  
盛・美容外科院長**

南京医科大学卒業後、日本に留学。横浜市立大学医学部形成外科で勤務するなど、日本での16年間にわたる豊富な治療経験を活かし、2004年、上海に盛・美容外科を開業。

取材協力：盛・美容外科

■浦東新区南泉北路1029号中電大酒店1603室  
(×張楊路) ☎ 5878-8082(日本語可)



## 美しくあるために

Vol.8

### 「秋、冬に向けての美容対策」

帽子をかぶったり、日傘を差したり、日焼け止めクリームを塗ったり。気をつけてはいても、夏の日差しによって顔、首、腕などの日焼けは避けられません。紫外線をあびた皮膚は、見た目以上にダメージを受けており、日焼けの影響で乾燥が目立ち肌のキメも荒くなっています。これから季節に向けて、まずは夏に痛んだ肌を回復させることが重要なのです。ビタミンを多く含んだ食べ物やコラーゲンの補給、そして十分な睡眠。早めに就寝し、最低でも8時間は休んでください。睡眠の質も大事ですが、毎日の生活サイクルの中で少しずつ心がけることで、肌のダメージを修復させることができます。

肌が紫外線によるダメージを受けると、小ジワ・たるみ・くすみなどが見られ、新陳代謝のリズムが悪くなっています。また、ニキビやザラザラ感などのトラブルも起こしやすいので注意が必要です。このような肌の状態を改善させるために、ケミカルピーリングをおすすめしています。ケミカルピーリングでは、表面に残った古い角質や、傷んだ表皮の上層を落とし、コラーゲンを再生させ、新しいお肌の誕生をうながします。ピーリングは6回1クール、肌の周期に合わせてゆっくり行うのがベストです。続けていくうちに毛穴が締まってくる感じや肌の滑らかさ、ハリを実感できるはずです。付け加えるなら、ビタミンC配合の化粧品を利用してほしいと思います。美白効果のある化粧品を利用するのもいいでしょう。夏の終わりには、いつもより保湿効果の高い化粧水や乳液をたっぷり使いましょう。首や、腕にも保湿クリームをたっぷりつけることを忘れないでください。そうすることで、痛んだ肌も少しずつ修復し、更なる乾燥に適応できる肌のベース作りができるのです。

次回は「人前に出ることの多い中年男性の悩み」です。

#### 盛虹明 医学博士 盛・美容外科院長

南京医科大学卒業後、日本に留学。横浜市立大学医学部形成外科で勤務するなど、日本での16年間にわたる豊富な治療経験を活かし、2004年、上海に盛・美容外科を開業。

取材協力:盛・美容外科

■浦東新区南泉北路1029号中電大酒店1603室  
(×張楊路)☎5878-8082(日本語可)

