

# Skin care 34 QUESTIONS

知っているようで知らない、肌の真実をマサルさんとあおい先生が教えてくれました！ 肌に関する素朴な疑問から、都市伝説な質問まで、あらゆるクエスチョンが、今こそクリアになるはず！



みんなの肌の疑問に医学的立場から丁寧に答えてくださったのは、マサルさんも絶大な信頼を寄せている、中野あおい先生 / 成長因子が入ったシートマスクはマサルさんも愛用。●あおいクリニック 03-3569-0888 www.aoi-clinic.com

## 1 肌の調子がいい時と悪い時があるのはなぜ？

わかる!! (笑) あるよね~  
僕の場合は季節の変わり目によく肌が荒れる！  
あと花粉と夏の日差しもダメ。  
だからそういう自分の肌の傾向を知って、事前に対策してるよ！  
奇跡みたいな肌はいつも冬なんだよね~。  
冬の僕の肌はめちゃくちゃ調子良い!

**先生コメント**  
調子の良い悪いを決める一番の原因は睡眠ですがね。美容のゴールデンタイムというのは本当にあるんですよ。成長ホルモンが分泌されるピークが夜明けから2時で、その間に睡眠をとっていると分泌が促進されるんです。成長ホルモンというのは、肌だけじゃなくて、いろんな体の機能を再生させる働きがあるので、皮膚の弾力性も回復されたり、くすみがとれたりもします。

## SERIOUS Question about Skin

肌に関するマジメな疑問  
そもそもの肌の性質をきちんと知ることが、自分の肌を知る、いいチャンスに!

## 2 両親ともに肌がキレイなのに、私はイマイチ……。肌質って遺伝するんじゃないの？

肌質は正産、遺伝という部分が多いところもある。けど僕的データだと、それより日々のスキンケアや生活習慣というのが大事みたい!!  
あきらめないで——!!

**先生コメント**  
もちろん遺伝の影響がないわけではないですが、生活習慣も肌質を作る大きな要因ですね。

## 3 食事で肌質を変えられるって聞いたんですが……?

食事だけで肌を変えられるって、ああ、考えると少しゴールが強いかも。シルクロードくらい果てしない。。。笑でも可能性としてはゼロではないよ!! 肌を変えるひとつのきっかけには絶対なけど、極端に始めるのではなく、程よくね!!  
みんなキレイになりたいから激しくしがちなんだよね~

**先生コメント**  
食事だけではちょっと難しいですよ。ただ、ジャンクフードばかり食べているとか、栄養のバランスが偏っている人はやっぱり肌が悪くなりますね。皮脂分泌を抑えるビタミンBが含まれる食事を摂るのもいいと思います。

## 4 マサルさんは肌を触らないって聞いたんですがなぜ？

僕、めちゃくちゃ気をつけてます。  
スキンケアの時以外は絶対に肌触らない!!  
もう僕的には肌は国宝級に触れてはダメなものだからね!! (笑)

**先生コメント**  
そうですね。あと、マッサージもむやみやたらとやると、かえってシワになってしまふことも。例えば、リンパの流れに逆らったリンパマッサージとか。

## 5 ストレスでニキビができる事ってある？

これは絶対的にある!! と思いますヨ!!  
本当、ストレスって果てしなく、最強!!  
気持ちも体も肌も  
ストレスでやられるよね~でも、  
仕事だけはほんの少しのストレスがあったほうがよかったですよね。笑

**先生コメント**  
特にニキビはストレスが原因となっている場合が多くて、ずっと治療していた患者さんが転職された途端、短期間でいきなり治ってしまったこともありましたね。

## 6 頭皮ケアをすると肌もキレイになるって本当？

頭皮ケアはして下さい!  
していても損がないのが頭皮ケア!  
僕は毎日、髪より頭皮を洗ってます。  
頭と顔の皮って一枚の地続き!  
もうスキンケアとして注目してよし!  
マッサージやスカルブケアなど、  
率先して取り入れてー!  
顔色も良くなるよ~!!

**先生コメント**  
頭皮と顔はつながっているんで、頭皮がゆるんでくると顔もおのずと下がってきまふよね。スカルブケアは若いうちからしておいたほうがいいと思います。

## Question about Method of CARE

何も考えずに、日々のスキンケアをしまわっている人って、実は多いはず。でも肌のためにいいこと、わるいことは、アイテムそのものよりも、ケア法が大きな差を握っていることが判明!

## 7 朝と夜で使うアイテムを替えたほうが効果がある？

朝と夜で替えないければダメッ!  
とは言わないけど。  
僕は自然と夜はしっかり保湿系、  
朝は軽めを選びがち。  
あと朝はUV系を取り入れたり。  
使う量を調整するだけでも良いかもね!!

**先生コメント**  
朝と夜でスキンケアは変えるのが望ましいです。朝は、日常の紫外線、電磁波、排気ガスとか、肌老化を進めるいろんなファクターから、お肌をブロックするケア、日焼け止め、ビタミンC、抗酸化成分などが入っているものをメインにしてください。夜は、日中ダメージを受けた肌を、成長ホルモンの分泌とともに回復させるケアがオススメです。

## 8 お風呂でケアって効果ある？

いいと思う。。良いです!  
お風呂。。良いです!!  
お風呂に注目したいくらいに!! (笑)  
なんなら家を全部お風呂にしたいかも!! (笑)  
あ~お風呂大根とかにつきたい。  
お風呂—LOVE。  
キレイはお風呂で作られます~

**先生コメント**  
シートマスクなどはあったまると浸透がすごく良くなると思います。化粧水はクリームを塗らないと保湿成分が蒸発してしまうので、お風呂上がり汗をかいた部分をお水でふきとって、それからクリームで封じ込めをしたほうが良いですね。

## 9 レーザー脱毛って肌に悪影響ある？

全く悪くはないと思うよ!  
逆に日々のカミソリとかのケアのほうが肌に負担がかかりそう!  
レーザーも根気いるけど!  
毛はねえ。。早めに、早めにネ!

**先生コメント**  
毛は基本的に必要なもので、肌を守っているものなんです。まるっきりなくなってしまうと、おばあちゃんになったときに大変です。年を重ねると、皮膚の新陳代謝が悪くなってしまふと乾燥しやすくなったり、皮膚炎にかかりやすくなってしまうことも。気にならない程度にこそし続けておいたほうがいいと思います。

## 10 顔そり、したほうがいい？

これねー!意外とおススメちゃんですよ!  
顔剃りしても、毛は濃くなりませんしね!!  
おススメは町の床屋さん。  
レディコースあるヨ!! 2000円くらいだし、  
透明感上がるし、調子良くなるヨ!!  
おススメですよ!

**先生コメント**  
悪くはないですが、あまりやりすぎないほうがいいと思います。もしやるんだしたら、シェービングの専門店がいいと思います。お金をかけたくないなら、鼻下とかぼんと剃るところだけ。

## 11 肌断食って効く？

肌断食、僕も2、3回やっただけで、今思うと、  
なんでやっただろう。。ナン。。ということはない!!  
全くおススメ物件ではございませぬ。意味ないですよ。

**先生コメント**  
ダメ、ダメ!! 絶対にダメ!! (即答) 肌断食をすると、確実に肌は衰えるから。衰えた状態に何かを塗ると肌がパッと吸収してよくなる、それは当たり前のことじゃないですか~!

## 12 朝は洗顔フォームを使わないほうがいい？

朝も使ったほうがベターだと思っよ!  
お湯や水だけでもOKだけだね。  
僕は海で優しく泡マッサージしてますよ!  
化粧水もしっかり入るしね!!

**先生コメント**  
寝る前につけた乳液やクリームが、寝ている間に汗と皮膚の上で蒸ざってしまふんです。軽くでよいので、洗顔フォームを使って落とすほうがいいと思います。

『美容事典』が  
激売れしています!

マサルさんこだわりのメソッドが詰まったビューティ本が、激売れして8万部を突破! みんなの素朴な疑問も、この本が解決してくれるはず。まだ手に入っていない人は速いで、¥1500 (小社刊)。

またまた  
連載拡大  
しちゃいました!

# マサル先生のスキ



Question about  
アイテムに関する疑問

ITEM

この世にたくさん存在するコスメ。気になるオーガニックや韓国コスメたちって、いったいどうなの？ の真実がここに！

13 同じ化粧品をずっと使っていると肌は慣れる？

慣れるっていうか、その肌に飽きちゃうのかもね、みんなが。毎日同じ洋服を着ていると、飽きるでしょ？ そんな感じでさ、肌も肌のコンディションも時に飽きるんじゃない？ ただそれだけじゃない？

**先生コメント**  
ないですね。それは年齢によって、1年2年たつて肌が老化して変わってくるということもあります。

14 漢方って効果ある？

漢方に関しては、僕も一時期取り入れていたことがあるんですが、とても地道な作業なので、奥の中でも答えは出ていないんですが、時に強いものもあるから、きちんと専門家の手に相談しながら取り入れてみてくださいね。長期戦になることが多いって言われているよねー

**先生コメント**  
漢方は、すごく効きます。体質に合えば西洋医学の薬までよりも効くようになる場合もあります。

15 医薬部外品を選んだほうが安心？

医薬部外品、、、その人に合っていればいいんじゃない？ そもそも化粧品の、どういう成分がどういう効果があるかは知るべきです。おわり。(笑)

**先生コメント**  
それはあまりないですね。厚生労働省の基準に達していれば、医薬部外品。そうでなければ、普通のコスメ。医薬部外品だからといって、特別いいってわけではないです。効くようなイメージはありますけれどもね。その方に合っていれば、おまじことわる必要はないです。

16 オーガニックのほうがオススメ？

実は僕もいろいろ調べ中なんだけど、あなたが！と思う、その気持ちがとても大事。でも(オーガニックは)肌に対してやさしい。まるで紳士のようなよね。(紳士がやさしいのかわからないけどさ。てか、その前に日本に紳士っているの？笑)

**先生コメント**  
敏感肌の方にはいいのかなって思います。日本は薬事法が非常に厳しいので、日本でちゃんと厚生労働省が認めている化粧品ってのはオーガニックでなくても本当に安心だと思えます。

17 シートマスクは毎日やってもOK？

シートマスクを毎日やるのはもちろんいいと思う！でも長くおくとのはダメ。決められた時間でお楽しみしなさい。

**先生コメント**  
全然いいと思います。ただ、もったいないからといって長時間つけすぎると逆に乾燥してしまうので要注意。あとははずした後、クリームで封じ込めをするのも大事です。

18 炭酸アイテムってどうですか？

炭酸アイテム、良いと思う。気持ち、肌も明るくなるし！肌が元気になるよ！ 飲料もオススメ。特に大塚製薬のヴィシーセレスタン。好き！

**先生コメント**  
ヘアの炭酸がストリートメントはいいなと思いました。肌はどうなんだろうなー。ちょっと医学的にはまだ分かりませんが。

19 ミネラルコスメは落とさなくていい？

あのお。。。。ダメだから。。。。わざわざ、落とさないとか。。。(謎)とにかく、ダメ!!

**先生コメント**  
落とすほうがいいと思います。いくら100%ミネラルで作ってあるといっても、毛穴もつまるし、色素が入っているわけですし。

20 若いうちから高いクリームを使わないほうがいい？

全然いいと思う。

**先生コメント**  
そんなことはないと思います。多分、でも、こっくり系のクリームって油分が多いから20代の肌には刺激は強いと思います。逆に油分が肌を潤わしてあげてもいいし。

21 韓国コスメってどうですか？

正直、流行の韓国コスメ、無知なんですヨ！トニーモリーくらいかな。でも良い化粧品が多いイメージ!! カタツムリとか、毒ヘビとか、名前からして凄いいよね!!

**先生コメント**  
カタツムリは保湿力が高いと思うんですけど、ただ韓国で販売している化粧品の基準は日本より甘いので、敏感肌の方は少し気をつけたほうがいいと思います。

22 悩みがなくても敏感肌用を使ってもらった方が安心？

いやいや、全く普通肌用でOK！日本の化粧品は世界トップレベルでやさしいからね！

**先生コメント**  
肌をキレイにしたいくて、敏感肌でないのなら、敏感肌用を使うべきではないですね。

23 高いのをちょっとか安いのをたくさん、どっちが肌にいい？

安いのをたくさん、かなあ。そもそも、安いからダメ、高いからイイってことじゃないからね。

若いからキレイ、年いってからの汚いとかそういうことじゃ絶対ないでしょ？あなたに合うものが100円だろうが50万円だろうが、自分に合うってことがとても大事。ただそれだけだよ！

あなたに合えば、10円でも20円でもいいわけ。美容っていうのはそういうことだから。価格っていうより、自分に合うものをね!!

24 キュウリ、ハチミツなど食品由来のものってどうですか？

食品由来はねー。。悪くないよね！

かといって、直接キュウリとかレモンとか顔にのせるのは絶対にヤメてね!

**先生コメント**  
一概には言えませんが、体にいいものが肌にもいいとは限りません。



32 やっぱり恋愛中は肌もキレイになる!?

あると思うよ！ 絶対的に。13年ヘアメイクしてるけど、確実にわかるよ!! 恋してる人、肌もオーラもちがう!! なんだらうね、恋してる時のあの感じ。とにかく、恋は肌に良い!!

**先生コメント**  
うーん、気分がすごく安定していると、体のいろんなホルモンバランスが整います。肌っていうのは、ホルモンバランスが悪くなってしまうと、ニキビができた、肌荒れをしてしまうものなので、バランスが良くなっているから、肌質がよくなってきている——というの十分考えられます。

URBAN MYTH of skin  
肌に関する都市伝説

ライフスタイルが、いかに肌に密接に関わっているかが分かるはず。美肌を育てるには生活習慣の改善も大事!

25 汗をかくと肌がキレイになるって聞いたけど……?

一言で言うなら、No! 汗を出すだけでは、肌はキレイにならない。その後のケアがとても大切。ちなみに僕は汗による塩害で肌が荒れるから、汗キライ!! こんな人もいるからね。

**先生コメント**  
汗腺などは、深部まであったまるとで冷感性改善にはいいと思います。汗っていうのは老廃物なんです。なのでちゃんとシャワーで流すのも大事。汗はお水ですから、少飲は体の水分を出した分だけきちんと補給してあげてください。

26 セックスの翌日は肌がキレイになるって本当!?

ど〜なんだらうな〜 こういうことは! 先生に! 先生〜!!! (笑)

**先生コメント**  
セックスっていうのは、性欲です。睡眠欲や食欲と同じ、人間の3大本能ですから、その本能が満たされることでパラスが思うということはあると思います。

27 タバコで肌は汚くなる!?

エッ!!/タバコ!?? もう逮捕しますよ! 僕が(笑) 良いことが一つもないよ〜 タバコなんて。。ダメすぎる。。

**先生コメント**  
私もやめるにこしたことはないと思います。

28 チョコやナッツを食べすぎるとニキビができる!?

これはたぶん体質にもよると思うけど…… どんだけ食べんの?? って話だよ! 適量なら大丈夫かと。たしかにカロリー高いし、油も多いからね。おいしいものには気をつけましょうね!

**先生コメント**  
そうですね。あります! 刺激物っていうのは皮脂分泌を促しちゃって、カフェイスとか、コーヒーも飲みすぎは良くないです。

29 シャンプーの洗い残しで背中ニキビができる!?

ありえると思います。肌に洗剤が残っていると毛穴が詰まってトラブルに。よく洗い流してね!

**先生コメント**  
ひとつの原因としてはあります。ドラッグストアで売っているAHA配合のボディソープを使うだけで変わると思います。

30 まゆげは抜きつづけると生えなくなるの?

根拠はよくわからないけども、生えなくなる人、多いかもね!

**先生コメント**  
抜くのを習慣的にやっていると、眉毛の毛根が休んで生えなくなる可能性はあります。10年とかそういうレベルですが。

31 寝化粧ってやっぱりダメ!?

なんだか乙女心だねえ。でも絶対ダメ—— 肌が呼吸できないよ!!

**先生コメント**  
基本的に汗です。それよりも、スッピン肌でキレイなほうがポイントが高いと思うんですけど。

33 すっぽんやコラーゲンを食べるとぷるぷるになるって本当!?

わかんない。体あったまるとかいいのかなあ。僕、1回しか食べたことない……。カメでしょ? あ;でも、食べたから、すぐキレイになるとは医学的にはちょっと考えられない。マ: その期待する気持ちいいんじゃない?

あ;まあ、昔からすっぽんが健康強壮品っていう言われているので、ビタミンとかコラーゲンも然りですけども。

34 コーヒーは飲みすぎないほうがいい!?

エッ!! エッ!! やっぱりダメなのかなあ。僕も聞きたいけど、スタバのパニララテ。もう止められない。。。マ: 先生的にスターバックスのトールサイズって何杯からならOK? あ: 1杯じゃないですか〜 (笑)

スキンケア教室

読者のみんなのリクエストにこたえて、またまたマサルさんの連載が拡大! 今回は、メイクの仕上がりを左右する肌アプローチ。まずは肌に関する素朴な疑問を解明してから、マサル流スキンケアメソッドを解禁。スキンケアの奥深さと楽しさを、マサルさんが伝授してくれたよ。

Photo/Riki Kashiwabara(2011) Illustration/Etsuko Kono Text/Miyuki Nezasa Design/Atk