

徹底検証

知ればますます元気、長生き!

大豆イソフラボンは  
いっぱいあったほうがいい?

驚きの  
いまどきの

ウソ

健康の常識

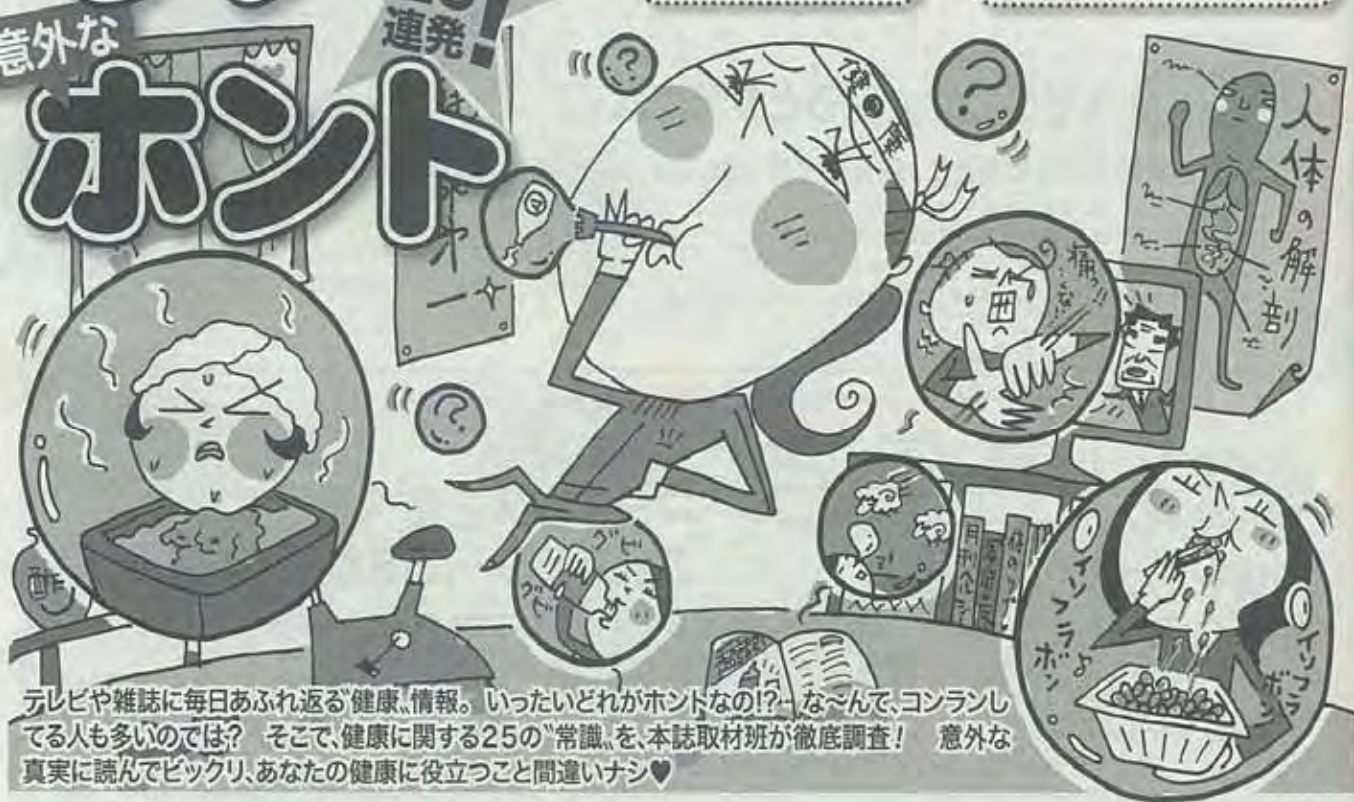
顔は毎日洗うべき?

子宮ガンは中高年に多い?

意外な

25!  
連発!

ホント



テレビや雑誌に毎日あふれ返る「健康」情報。いったいどれがホントなの!? なんで、コンラシ  
てる人も多いのでは? そこで、健康に関する25の「常識」を、本誌取材班が徹底調査! 意外な  
真実に読んでビックリ、あなたの健康に役立つこと間違いナシ♡

私たちが回答します!

TN健康科学研究所所長  
永田孝行 先生



低インシュリンダ  
イエットなど数多  
くの健康法を考案  
している

健康栄養評価センター所長  
柿野賢一 先生



健康食品の評価や  
開発コンサルティングを行う。日本  
産学会所属

カサハラフットケア整体院  
笠原 巖 先生



足裏のバランスを  
整える独自の施術  
であらゆる痛みを  
改善

池下ヒゲイ・スクリニック院長  
池下育子 先生



産婦人科医。スト  
レスで悩む女性た  
ちへの本音のア  
ドバイスに定評あり

マリコトクリニック院長  
山口トキコ 先生



日本初の女性「痔  
医」。女性の胃腸  
や肛門のトラブル  
をサポート!

衣理クリニック表参道院長  
片桐衣理 先生



スキンケアやダイ  
エットなど、女性  
の悩みを最先端医  
療で解決

「スイカの種を食べると盲腸になる」  
なんて真つ赤なウソ!

「スイカの種を食べると盲腸になる」  
なんて真つ赤なウソ!

この程度ならほほえまし  
いもの。中には「妊婦に  
はとにかく栄養」だとい  
って、妊娠中毒症を起こ  
したり、「鼻血を止める  
には首を叩くべし」とい  
う思い込みでのどを詰ま  
らせたり「生き死にに  
かかるる放つてはおけな  
いトラブルもあるのだ。」  
というわけで今回は、  
いわゆる「健康の常識」を  
プロの手により徹底検  
証。周りの人にもぜひ教  
えてあげて!

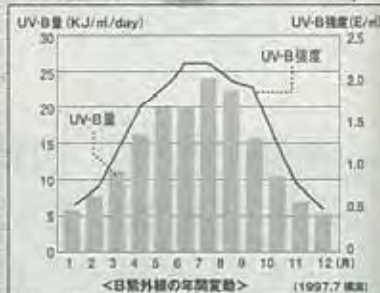
# 皮膚科

## 常識 18

### 紫外線対策は夏に入ってから!

5~6月くらいから始めよう  
シワ・たるみの原因に

7月くらいになり日差しが強くなってから紫外線対策を始める人がいるが、紫外線が高まり始めるのは5~6月。「梅雨時で感じないかもしれませんが、曇りの日でも紫外線は強く、ジリジリと肌をむしぼんでいます。また、皮膚の深部まで届くUV-Aは夏以外でも多く、シワやたるみの原因になります」(片桐先生)。紫外線対策は年中無休で!



※資生堂調べ

## 常識 19

### 美肌のためにも洗顔は毎朝すべし!

乾燥肌なら無理に洗う必要はない

朝起きたら歯磨きと洗顔——というのは疑いもしない常識。しかし夜にも洗顔をして、眠っただけなのに、顔はそんなに汚れるものではない。「乾燥肌の人なら洗顔フォームを使う必要はナシ。化粧水でふきとるだけでもOKです」(片桐先生)。逆に洗顔をしすぎると、敏感肌になったり、過剰に皮脂を分泌してニキビの原因にもなるのだ。



## 常識 20

### 市販薬でニキビは治る!

若い子のニキビと大人のニキビは対処が違う

日本で市販されているニキビ薬はイオウ製剤が中心。イオウは患部を乾燥させて殺菌する働きがあるが、乾燥など複雑な原因がからみあう大人のニキビに効き目はイマイチ。「病院では症状に合わせて抗生物質などさまざまな薬を処方しますし、ピーリングなども効果があるので試してみてください」(片桐先生)。医薬品以外でもビタミンC誘導体はニキビに効果があるので、化粧品で試してみてもいいかも。



## 常識 21

### 毛穴の「黒ずみ」は洗えば落ちる!

シミと同じメラニンが原因  
洗いすぎると肌を傷めるだけ

小鼻にぼつぼつと浮き上がる黒ずんだ毛穴。これは毛穴にたまった皮脂が酸化したため、肌がメラニンを生成して内部までダメージを届かせないようになっている状態。そのため、洗っても黒ずみはとれないのだ。「毛穴の黒ずみは皮脂バランスを整えながら、美白してケアを、ピーリングで厚くなった角質を落とすと早くきれいになります」(片桐先生)。

## 常識 25

### 赤いパンツをはくと元気になる!

冷えや食欲不振に「赤」が大活躍!

一時期はやった「赤パン健康法」。真実味にかけようだが、実はこれ、ホント。「赤には血運を促進して元気を出すという働きがあるんです」(池下先生)。ほかにも、ピンクは女性ホルモンを分泌させ、育は気分を鎮める効果があるのだとか。



## 常識 24

### 薬をお茶で飲んでではダメ!

薬の世界も日進月歩  
濃すぎなければ問題ナシ

以前は鉄剤など一部の薬は、お茶に含まれるタンニンという成分と結びつき、効き目が弱くなるためお茶で飲むのはダメ——というのが定説だった。しかし今では薬も改良され、特に問題はナシ。それよりも牛乳、お酒、アルコールは薬が吸収される速度などに影響を及ぼすことがあるので、避けたほうが無難だ。

## 常識 23

### お風呂は肩まで浸かる!

ゆっくり浸かれず負担も大きい  
「肩まで入浴」は危険!

お風呂では身体に1トンともいわれる水圧がかかる。肩まで浸かると、心臓には大きな負担がかかり、長く入れない。身体を芯から温めるには、温められた血液が20分程度、身体を循環しなくてはならないため、ぬるめのお湯に20~30分浸かる半身浴を推奨したほうがいい。



## 常識 22

### 寝る子は育つ!

寝る子は育ち  
寝る大人は美しくなる

睡眠中には成長ホルモンが分泌される。これは、子供の骨を伸ばし、成長を促すもの。眠りが浅いと分泌されないため、不規則な睡眠時間など、眠りの質がよくないと成長に影響が出る。大人の場合、この成長ホルモンが十分に分泌されていると、美肌ややせやすい体質になるので、「寝る大人は美しい」ともいえるのだ。