

気になるウワサをプロに直撃取材

ビューティー都市伝説

よく聞く話からギョッとする恐ろしいものまで、ビューティーにまつわる都市伝説をプロの先生方に徹底検証していただきました！ 知って損ナシ、必読です！！

撮影/内田優子 イラスト/Miso 取材・文/高山明津子

ウソ？ ホント！？

ウワサ3 子供を産むと体毛が薄くなる

って聞いたけど…

答え 可能性があります！

「髪の毛は女性ホルモン、その他の体毛は男性ホルモンの影響を受けています。妊娠中は男性ホルモンの分泌が増加するため、体毛が濃くなる反面、髪の毛の脱毛に悩まされる方も。出産後女性ホルモンバランスに体質変化すれば、体毛は薄くなるかもしれません(赤坂先生)」

ホント ムジ

ウワサ1 毛穴の数は生まれた瞬間に決まる？

答え その通りです！

「本当です(片桐先生)」毛穴の数は胎児期にすでに決まっています。妊娠6か月頃にはすべての毛穴が決まると言われており、その後、年齢を重ねても毛穴の数は増えることはありません(高見先生) 毛穴の数は一生変わらないというコト！

らしいよ

ホント

ウワサ4 髪を乾かさずに寝ると、頭皮が腐るらしい！

答え 腐るというより少し臭くなります

「髪がぬれたまま寝てしまうと寝汗をかき、腐るというより少し臭くなる人もいます。また、髪は乾いている時よりぬれている時のほうが固いため、切れ毛・枝毛の大きな原因に。髪は必ず乾かしてから寝ることをオススメします(高橋さん) 翌日臭くなってしまうことを考えたら、少々面倒でもドライヤーで髪を乾かすのも苦にならないはず！

ウソ

ウワサ2 姿勢をよくするとヤセやすくなるらしい

答え ホントです！

「首筋や背筋が鍛えられ、ヤセやすくなります(片桐先生) 姿勢が悪いと不適切な場所に脂肪がついてしまい、体の正しいバランスを失ってしまいます。よい姿勢を保つことでしかるべき場所に脂肪をつけることはとてもよいこと。代謝も上がり、ヤセやすい体に近づくとも言われています。常によい姿勢を保つことはとても大切なんです！

ホント？

ホント

衣理クリニック美歩道院長
片桐衣理先生



女性の「キレイ」をトータルでアドバイスしてくれるクリニック。東京港区文庫山30-1の3F 入居ビル4F 電話(03)796-0277 http://www.eri-clinic.com/

ウワサ 11 冬より夏のほうが化粧水をたっぷりつけないといけない

答え 季節を問わずたっぷりつけて

「夏も冬も、同じくらいしっかりつけてください」(片桐先生)
「冬は外気による乾燥、夏は紫外線による乾燥と、「年を過ぎ乾燥しやすくなっています。季節を問わず化粧水をたっぷりつけるのが、現代の常識と言えます」(高見先生)

ウワサ 8 化粧水は毎日つけるのではなく、たまにつけない日があったほうがよい

答え ダメ! 毎日きちんとつけましょう

「毎日しっかりつけましょう」(片桐先生) 使いつづけることで効果の出るものが多いので、休まず毎日使いつづけることが大切です」(高見先生)。継続したケアが功を奏するのです。

ウワサ 5 コラーゲンの摂取は人により効果が違う

答え その通りです

「コラーゲン=肌によい」というのが定説な気がするけれど、人により効果の出る場所が違うとか。「コラーゲン(タンパク質)は体内に吸収されると、アミノ酸に分解されます。体内の組織に運ばれる時に、肌、髪、爪、内臓の壁、筋肉などに吸収されます。人によって吸収される場所が多少違う場合があり、効果の出方も変わってきます」(高見先生)

ウワサ 13 唇も老化してシワシワになっていく

答え その通り!

「唇も口と同じで、年を重ねると乾燥のハリがなくなり、シワが出てきます。同時に唇全体のボリュームもなくなってきます。唇では唇面のシワにはタカミリップエッセンス、ボリュームアップにはヒアルロン酸注入で、唇のアンチエイジングケアを行っています」(高見先生)

ウワサ 12 糖分をとりすぎると顔表面の雑菌が増える

答え はい

「糖分をとりすぎると雑菌が増える傾向にあります」(片桐先生)「皮脂が増え、皮脂を産出する細胞や、皮膚に付着する細菌が増えます」(高見先生)、糖分と皮脂量の増加に雑菌が増えるなんて、甘いものが好きなお人はスヤンケアもしっかりと。

肌のウワサ

ウワサ 9 毛穴の開きは2~3年で元に戻る

答え ホントです

「はい」(片桐先生)「押る部分とそうでない部分があります。特にニキビのへこみは戻りにくいです」(中野先生)「お手入れのしかたにもよりますが、大きな皮膚の欠損は、クリニックでの治療がオススメです」(高見先生)

ウワサ 14 メイクを落とさないで寝るのは、顔に雑巾をのせているのと同じくらい汚い

答え はい

「その通りです」(中野先生)。メイクをしたまま寝ると、肌のくすみや肌荒れの原因にも。「掃除したあとの雑巾と同じということはありますが、皮膚に残ったお化粧、大気中のすす、雑菌が顔に残っているため、汚れていることもあります」(高見先生)

撮影:高野先生 (PEACEMONKEY)



ウワサ 10 メイクをしたまま寝ると、10歳老ける

答え 肌の老化につながります

「よくないです」(片桐先生)「その通りです」(中野先生)「化粧をしたまま寝ると、毛穴詰まりを起し、肌荒れが続くことで、肌の老化につながる可能性があります」(高見先生)。面倒でもメイク落としは日課にすべし。

ウワサ 6 たばこを吸うと肌が黒く見える

答え 黒く見えるのは血行が悪くなるためです

「たばこを吸うことで血管が硬化し、ドロドロになり、血行が悪くなるためです」(中野先生)「肌の血色が悪くなり、顔が土色に見えることは事実です」(高見先生)、やっぱりたばこは美肌の天敵!

ウワサ 7 たばこを吸うと鼻の下の毛穴が開くらしい

答え そんなことはありません

「はい」と思います」(片桐先生)「中野先生」「毛穴が開くことはありません。鼻毛は伸びやすくなりますが」(高見先生)、毛穴でなく鼻毛に注意!

ウワサ 19 空気の悪い場所に住んでいると、まつ毛が濃くなる

答え たぶんそれはないです

「空気が悪い場所に住んでいるからといって、まつ毛が伸びることはたぶんありません。鼻毛は伸びると思います」(中野先生)。ちょっと残さずのよう……。

ウワサ 20 まつ毛は一度抜けると生えてこない?

答え ウソです

「そんなことはありません。ウソです」(中野先生)。まつ毛の先端を少し切ると生えてくるというウワサもありますが……。「それもあり関係ありません」(中野先生)

目のウワサ

ウワサ 16 インサイドラインを入れるとドライアイになる

答え もししたら、なるかもしれません

「程度によって可能性はあります」(中野先生)。目は非常にデリケート。目の粘膜に入れるインサイドラインは、グリグリやりすぎないように気を付けよう。

ウワサ 15 白目に入ってしまった血管は二度と戻らない

答え 本当です

「はい。手術以外では戻りません」(中野先生)。確かに、赤ちゃんの時の白目は驚くほどホワイト。それにして手術で目に入った血管が治せることもびっくり!

ウワサ 18 コンタクトをつけ放したと失明するってホント?

答え 可能性はあります

「その可能性はあります」(中野先生)。装着時間の上限を超えて無理につけていたり、角膜炎などトラブルを引き起こすことも。目に異物感を感じたり、充血してしまったら、すぐに眼科へ。

ウワサ 17 子供の時一重でも、大人になると二重になることがある

答え あります

「ホントです」(中野先生)「骨格が成長するにつれて、まぶたの脂肪量が変わることがあるので、よく見られる現象です」(高見先生)「目の上の脂肪が取れてくるため、二重っぽくなることもあります」(中野先生)。一重の子もまだまだ二重になる可能性大!

撮影:高野先生



ウワサ 25 **バストのサイズ**は10年前に比べて**貧富の格差**が進んでいる
答え そんなことありません

「ブラジャーのサイズで見ると、10年前に比べ、胸は縦めなのにかップサイズが大きい人の割合が増えています。とりわけ格差が広がっているということもありません」(福岡さん)。「バストのサイズ」というより「優秀なブラジャー」が増えたということなのかも！

ウワサ 23 キシリトールガムをいっぱい食べると**便秘**が治る
答え 治りません

「キシリトールという甘味料にはお腹が緩くなる緩下作用があります。キシリトール入りガムをたくさん食べると、お腹が緩くなる方もいらっしゃるようですが、便秘を治すものではありません」(水野さん)

ウワサ 21 **指を鳴らすと太くなる**
答え 関節が太くなることも

「やりすぎると関節が太くなってしまいうこともあります」(片桐先生)。筋内の損傷を起こしたり関節炎の原因になることもあると。興味があがるからと指を鳴らすのがクセになってしまっている人は、十分注意が必要です。

ウワサ 28 **胸はもむと大きくなる**
答え ウソです

「もむ、たたくなど、外からの刺激で大きくなることはありません。マッサージについてやり方を間違えると、バストがたれる原因になることもあります」(福岡さん)

ウワサ 26 ムダ毛をそると**濃くなる**
答え 濃く見えるだけ

「濃くなるわけではありませんが、そったムダ毛の断面が見えるため、濃く見えることも」(片桐先生)

カラダのウワサ

ウワサ 24 冬に生脚でいると**脂肪がついて太くなる**
答え むくみやセルライトが原因です

「寒い冬に生脚でいると、血行不良になります。こうなるとむくみやセルライトを引き起こし、脚が太くなることもあります」(片桐先生)。「おしゅれは我慢」。だけど、無理は禁物です。

ウワサ 22 爪に縦シワがあると**便秘の証拠**
答え その疑いはあります

「爪表面の縦シワは加齢による爪のシワ。若い方の場合は皮膚の薄さが原因だったり、冷え症体質が原因。冷え症だと便秘を招く可能性も高いといえます。ビタミンやミネラルを摂取してください」(黒川さん)

ウワサ 29 生脚でいると人に**見られて細くなる**
答え はい

「意識すると引き締まるのではないでしょうが」(片桐先生)。見られている自覚が、細い脚を育ててくれる。真夏以外は、

ウワサ 27 寝る時に**ブラジャー**をつけると健康に悪いらしい
答え リラックスして気持ちよく眠れないことがあります

「普通のブラは体を起こしている状態でバストの形を整えるように作られているため、寝る時つけたままだと締めつけ感が、一方持ちつづけて寝るとくっつき眠れないという人も。寝る時の体の形に合わせた「寝る時専用のブラジャー」の使用がオススメです」(福岡さん)

ウワサ 30 **打つだけでヤセる注射**があるらしい
答え 溶解注射です

「脂肪溶解注射がそうです」(中野先生)。「お世やこの類など、局所的に脂肪を溶解することで、部分痩身が可能と謳われています。数回施術が必要なことや副作用などデメリットも考慮して施術を受けて」(高橋先生)

歯のウワサ

ウワサ 33 歯ぎしりすると**顔が四角くなる**
答え 確かになります

「歯ぎしりをするとう歯が減り、歯肉の高さが低くなり、かみ合わせが深くなくなってしまいます。そうすると顔の長さが短くなり、顔が四角くなりやすくなってしまいます。入れ歯を外したおばあちゃんなどがその例です」(横谷先生)

ウワサ 32 親知らずを抜くと**小顔**になる
答え なります

「親知らずの生えている方向にもよりますが、人によっては親知らずを抜くとその部位の骨の改造が起こり、ラインが変わることがあります。この影響でスマートな顔になる人も多いよう」(横谷先生)

ウワサ 31 腹筋をしても**脂肪の下に筋肉がつくだけで、肝心の脂肪は取れない**
答え ウソです

「腹筋をしてカロリーを消費することで、脂肪も燃えます」(片桐先生)。ただ、数回の腹筋では、たくさんのカロリーを消費することは望めないかも……。

ダイエットのウワサ

一度白髪が生えてきた**毛穴からは、もう白髪しか生えない**
答え 若いうちは回復するかも

「白髪にはホルモンのバランスが深く関わっています。若いうちは代謝のリズムを整えたり、栄養バランスを考えることで、一度生えてきた白髪が元の黒髪に戻ることも多いのではないしょうか」(高橋さん)。規則正しい生活やバランスのよい食事や白髪を撃退。

ウワサ 34 いつも同じ場所**で分けているとハゲる**
答え ハゲるわけではありません

「髪は17〜18歳をピークに1リが低下。それに伴って髪の立ち上がり部分が弱まり分け目が自立してくる中で、ハゲているように感じることも」(高橋さん)

その他のウワサ

ウワサ 40 **恋をするとキレイになれる**
答え ホント!

「ホルモンのバランスがよくなるためです」(中野先生)。恋をするとヘアメイクを頑張ったり、ファッションに気を使うようになるから、さらにキレイ度が高まるのでは？

ウワサ 39 **笑顔でいると運気がよくなる**
答え おそらく!

「顔の筋肉がアップして表情が豊かになります」(中野先生)。「顔にある笑筋が使われると笑顔が覚えられ、顔のたるみを防ぐことができます」(高橋先生)

ウワサ 37 髪の毛を結んでいると**早く伸びる**
答え 確かに伸びます

「髪を引っ張ることを続けていると早く伸びるのは確か。伸びる所とそうでない所がばらばらになり、まとまりにくくなります」(高橋さん)

ウワサ 35 **海藻を食べると髪にいいってホント?**
答え サプリのほうが効果的です

「バランスよく栄養をとり、プラス海藻に含まれているヨード分をさらに多めに摂ると、髪の毛がツヤはUP。サプリで摂るほうが効果が早く出ます」(高橋さん)

髪

