

CONTENTS

監修者序文／iii 著者序文／iv 目次／vi

[CHAPTER]

I

美しい肌にするために 1

1 細胞に有効成分を届ける方法って？ 3

- 1 | エレクトロポレーション／4
- 2 | スキンブースター／9
- 3 | 水光注射／13



2 赤色と茶色をコントロールする！ 20

- 1 | レーザー治療／21
- 2 | 注意が必要！ 肝斑治療／27



3 キメを整えたい！ 32

- 1 | レーザー治療／33
- 2 | 線維芽細胞を刺激するスキンケア／38



4 飛び道具一肌に厚みを出す治療 46

- 1 | 弱ってしまった線維芽細胞を活性化する／47
- 2 | 減少してしまったヒアルロン酸自体を補う／49
- 3 | 自分の若い時の線維芽細胞自体を移植する／51



5 ホームケアでも美肌に近づくことができる？ 53

- 1 | ホームケアあれこれ／54



[CHAPTER]

II

毛穴を撲滅したい！ 63

Introduction 目立つ毛穴、本当に原因は同じですか？／64

1 毛穴を治療するには？ 66

- 1 | ピーリング／67
- 2 | Skin rejuvenation／70
- 3 | たるみを改善する／72



2 毛穴の広がりや予防するには? 74

- 1 | 10代のころからできること / 75
- 2 | 毛穴ケアを極めると栄養にたどりつく!? / 77



[CHAPTER]

III

シミは肌老化の集大成 83

Introduction 肌の仕組みとシミ / 84

1 シミの治療 86

- 1 | レーザー治療 / 87
- 2 | 内服療法 / 90



2 シミの予防 92

- 1 | UV ケアと栄養学療法 / 93

[CHAPTER]

IV

シワ治療といえばボトックス... だけではない 97

Introduction シワのできる原理 / 98

1 シワと戦うための治療戦略 102

- 1 | ボツリヌストキシン(筋肉に作用!) / 103
- 2 | ヒアルロン酸(骨・脂肪に作用!) / 105
- 3 | スレッドリフト(下垂した脂肪に作用!) / 108
- 4 | エネルギーデバイス治療(皮膚・脂肪・リガメントに作用!) / 111
- 5 | 肌治療(皮膚・脂肪・リガメントに作用!) / 114



2 シワの予防 120

- 1 | シワの予防とは? / 121
- 2 | セルフケアによるシワ予防 / 125



V

手軽にはじめたい！

アンチエイジング 131

Introduction 老化とはどんなもの？ / 132



① アンチエイジングとは 134

- 1 | エイジングケア治療 / 135
- 2 | 一歩踏み込んだエイジングケア / 140

② リフトアップしたい！でも手術までは… 146

- 1 | ヒアルロン酸でリフトアップとは？ / 147
- 2 | スレッドリフトでリフトアップとは？ / 149
- 3 | 組み合わせ治療を極めよう！ / 151

③ 再生能力によるアンチエイジング 160

- 1 | 美容医療での再生医療って？ / 161
- 2 | 再生力を支える治療 / 166



VI

自然に年齢を重ねるために

知っておくべき知識 175

① 顔はすべての層で連動しながら老化する！ 177

- 1 | 表皮 / 178
- 2 | 真皮 / 180
- 3 | 皮下脂肪 / 183
- 4 | 筋膜 (SMAS) / 185
- 5 | 靭帯 / 187
- 6 | 骨格 / 189



② 層ごとの相関を踏まえた治療戦略を立てよう！ 191

- 1 | レイヤー別治療アルゴリズム / 192

VII 患者さん一人一人を見た 治療スケジュール 195

1 治療の選択で考慮するポイント 197

- 1 | 私が重要視している6つのポイント／198
- 2 | 治療スケジュールの具体例／200
- 3 | 長くおつきあひするコツ／203



TIPS!

- 1 肌育系注射って実は、効く層とコンセプトが絶妙に違う！ 16
- 2 ヒアルロン酸はHIFUで溶けるのか？ 18
- 3 キメを整えるためのTIPS1—お風呂編— 40
- 4 キメを整えるためのTIPS2—寝る前編— 42
- 5 キメを整えるためのTIPS3—生活習慣編— 44
- 6 ヒアルロン酸は「足す」んじゃない！「整える」んだ！ 59
- 7 お肌はコツコツが命！ 61
- 8 お顔、まずどこから整える？ 80
- 9 美容関係者の3種の神器 96
- 10 女神みたいな笑顔になりたい！ 116
- 11 ほうれい線、「埋めるだけ」でいい？ 118
- 12 きれいマダム美容解説 128
- 13 骨格タイプ別の老け方 144
- 14 オベその前に 158
- 15 エイジングケア、どこまでやるか？ 170
- 16 1日1本医学論文を読む医師によるアンチエイジング5訓！ 172
- 17 傷、できるだけきれいに治したい！ 210

Column

- アジア人のアンチエイジング 31
- アジア人の骨格とは 82
- 自分の出身科目を生かす！ 130
- 治療の仕組みから患者教育をする必要性 208