



**整形は
まだするな!!**

～ 美しさの秘訣は心のプチ整形から～



幸せになる習慣

「整形はまだするな。」

この言葉には私の二つの想いが込められています。

一つは、整形をする前に自分自身の心や習慣を見直すことにより内面から美しく、素敵な笑顔の女性になってもらいたいという想い。

もう一つは、あせらずに自分にあった美容外科クリニックをじっくり探して最短で理想の顔や体を手に入れていただきたいという想いです。

幸せかどうかはお金やブランド品ではなく一生のうち

どれだけ笑顔で過ごせるかで決まってしまう。

内面&外面両方を磨き大好きな自分を手にいれ

「誰からも愛される幸せな人生」をお過ごしください。

相川 佳之

もくじ

第一章	幸せになる習慣・・・・・・・・・・	P.04
第二章	なんとなく選んだらダメ！・・・・	P.22
第三章	素人の間違いやすいパターン・・・・	P.24
第四章	間違いだらけの美容外科選び・・・・	P.26
第五章	あなたにあった美容外科選び・・・・	P.32
第六章	五分で解決、各治療の問題点・・・・	P.38
あとがき	・・・・・・・・・・・・・・・・・・	P.46

『笑い』

素敵な笑顔で日々過ごせるように、みなさんに「幸せになる習慣」をお伝えしたいと思います。

「幸せ」について個人で価値観は違うと思いますが
最終目的は「幸せな人生を送りたい。」というのが願いであると思います。

当院では

「美容医療を通して、豊かで前向きな人生を送る手助けをする。」
を使命（ミッション）としていますので、その一環として少しでもお役に立てばうれしいです。

幸せなときに思わず出てしまうもの、「笑い」を身につけたい習慣とします。

近年笑いに関してはかなり研究がされているいろいろなメリットがありますが、私が注目しているのは「免疫力を上げる」事と「前向きになる」という作用です。

笑うことによって、体の中の悪いもの（癌細胞やウィルスなど）を退治する細胞が元気になり数も増えるということはすでに実証されていて近年多くの病院でお笑いライブが開催されています。

私もかなり以前からこの笑いのパワーに関して注目していて、本も読んだのですが実際習慣化するといっても、毎日漫才を見るわけにもいかずそうそう面白いことが毎日おこらないので習慣化まではいっておりませんでした。

しかし、先日ある本におもしろいテクニックが載っているのを見かけました。

是非皆さんも試してもらいたいのですが、おもしろい事がなくても口角をあげて笑った振りをした状態で物事を考えると自然と楽しい気分になります。これは脳が笑ったときの顔の筋肉の位置を覚えているため、特におもしろくなくてもその情報が脳に伝わり自然に楽しい気分をつくり出すそうです。

逆に口をへの字にまげてしかめっ面で物事を考えるとなんとなくマイナス思考になるから不思議ですね。

毎年長者番付に載る「斉藤ひとり」さんは、笑った口を作りながらさらに「幸せだなー」と口ずさむそうです。そうすると脳は自然と幸せな理由を考え出す。

これはまさに逆転の発想で、通常は脳で感じてから表情にでるのに先に表情にだして脳に感じさせるという高等テクニックですね。

本来は毎日心のそこから楽しいことがあるのが理想的ですが、もし何も無かったら是非この方法で笑いを習慣化し、健康で前向きな人生を作り出しましょう。

すでに笑いを習慣化されている方は、他の人を笑わせるという習慣もいいと思います。前述したように「笑い」は人を健康にし、前向きにするのですから絶対感謝されるはずですしもてますよ。

私はお笑い芸人が綺麗な女優さんと結婚できるのは、こういった作用によると思っています。

まとめ

習慣化（手帳に習慣化したいことを書いて必ず毎日見る、3ヶ月続けると習慣化成功。）

1. 毎日1回は絶対笑う。
（面白いことがなくても口角をあげてみる。）
2. できればユーモアを持って人も笑わせてあげる。

効果

1. 免疫力があがり健康に
2. 何事にも前向きに
3. 笑いは人をひきつける（魅力的になる。）
4. ストレス解消



『ありがとう』

皆さんは「ありがとう」と一日に何回言ってますか？

5回から10回以上言っているのであればあなたはすでに
幸せな人だと思います。

1～2回もしくは言わない人は今日からありがとう人間になりましょう。

なぜ「ありがとう」が大切か？

答えは簡単、得するからです。

何をしても「ありがとうと感謝しない人」と「どんな小さなことでもありがとうと感謝する人」がいたらあなたならどちらに奉仕したいと思いますか？

これは打算でも何でもなく自然なことです。



もしあなたが、最近ついてないと思っているのなら「ありがとう」を忘れているのかもしれませんが。

「彼氏や夫に車で送ってもらったら」ありがとう
「妻にご飯を作ってもらったら」ありがとう
「子供が手伝ってくれたら」ありがとう
「仕事仲間が協力してくれたら」ありがとう

実は一日の中でかなり多くの「ありがとうチャンス」があります。そのチャンスを生かしている方とそうでない方ではこれから先かなりの差がでてくるのです。

先月離婚を経験されている女性の話を聞く機会があったのですが、その方がご病気の夫の母の介護を長い間されていて亡くなったあとも結局最後まで夫から「ありがとう」の一言がなかった。それが離婚の決定打だった。という話を聞きました。

「ありがとう。」という言葉にはものすごいパワーがあり、使えば使うほど幸福になっていくのですが、パワーが大きい分「ありがとうがなかった場合」は逆に大きな損失となります。

皆さんは最低限のありがとう習慣は身につけているのでしょうかから、更に「ありがとう。」パワーの恩恵に与れるようにどんな小さなことでも使っていきましょう。

『楽道家』

不幸とは大体の場合

1. 考えてもどうにもならない事を悔やむ習慣
2. 自分以外のところに人生の責任を押し付ける習慣

の上記の2つから始まるようだ。

1は私もよく考えてしまうのだが、「あの時こうしていれば」とか「ああすればこうなっていただろう」など・・・原因と結果を検証するのはいいと思うが検証ではなくただの後悔でそのことを一生懸命考えているのは確かに非生産的なのでなるべく考えないように努力するようにしていきたいと思う。

また行動的な人は失敗することも多いがその時は、その失敗から何を学べるかを考えると前向きに考えられるのでお勧めだ。

2は自分の今の状態を「生まれが悪いから。」とか「世の中が悪い。」
「上司や部下が悪い。」「会社が悪い。」などすべて自分以外のことに責任があるという考え方を持つと前向きになれず「愚痴、陰口、ため息」が多くなり負のスパイラルに迷い込んでしまう。

自分の人生に自分で責任を持つことは非常に勇気のいることだが、恐怖は犬と同じで逃げれば逃げるほど追いかけてくる。

上記を克服し是非楽天主義になりましょう。



『ほめる』

日本人は世界的に見ても「ほめる」のが苦手な民族であると言われています。

家族の話をするときも、愚妻がとか、ぐーたら亭主など、本心ではそんなことを思っていないくても褒めることに照れがあるせいか、ついつい逆のことを言ってしまう人が多いのではないのでしょうか。

実は私も「褒める」のが苦手で、いろいろな人の長所を発見するのは得意なのですがなかなか言葉にすることができません。

しかし、自分に置き換えてみると「人からの心からの賛辞」は大好きですし自然とその賛辞を述べてくれた方の事を好きになってしまいます。

最近、子育ての中で気づいたことなのですが1歳半の子供でも褒めてあげるとよここんでその行為を何度も何度もうれしそうに繰り返します。きっと本能的に人間は認められ褒められることに幸せを感じるようにできているのでしょうね。

ですから、実際に心から思ったことは照れずにさらっと相手に伝えるほうがお互い幸せになれるような気がします。

明日から私と一緒に褒め上手を目指しましょう。

(注意 口先だけの心にもないお世辞は必ずばれるのでやめましょう。)



『自信を持つ』

よく「あの人は自信があるとか、自信がない」といいますが、私は自信がある
ないとは言葉どおり「自分を信じられるかどうか？」だと思っています。

つまり自信がある人は自分のことを信じられる、ない人は信じられない。
この差はどこから生まれるかというと、

自分で決めた目標や決め事を破り続けると、自分を何度も裏切っていることにな
るので自信が持てない。



逆に目標は大体達成し、決め事も守ることができる人は自分を信じていることが
できるので自信があるのだと思います。

積み重ねのない自信が過剰にあるのはかなり問題ですが、やはり実績に裏付け
された方の言葉や態度は迫力があるので説得力もありますし魅力的です。

私ももっと自分に厳しくし、目標を高く持ちそれを実現することによって自分を
より信じられるように努力していきたいと思います。

『自分のことを好きになる』

自信を持つに似た部分もありますが、
まず人は自分の事を好きにならないといけません。
なぜなら、自分が持っていないものは人に
与えることができないからです。

つまり、自分を好きで愛することが出来ない人は
人を心から愛することもできません。
余裕がない人は人に安らぎを与えることもできません。
本を読まない人は、人に知識や適切なアドバイスを
することも難しいでしょう。



幼児虐待なども、自分の事が好きでない人が起こす確率が高いといわれていますし、
自分の事を好きである人ほどリスクを恐れずチャレンジする人が多いんです。

ナルシストになれということではなく、内面的にも外見的にも好きな自分になれると前向きで明るい人生が送れるのではないのでしょうか。

今の自分を客観的に観察しどうすればもっと自分を好きになれるか考えてみて下さい。そして答えが見つかったらすぐ実行です。

『目先の500円を捨てる』

私はよく目先の500円のことばかり考えていると、遠くにある100万円を見過ごすと同僚のスタッフに言っています。

分かり易いように例をあげると、

例えば電気代を節約するために携帯の充電器を毎日会社に持ち込み、会社で充電をする人がいたとします。確かに毎日繰返せば月に500円ぐらいは電話代を節約することはできますが、周りには必ずその行動を見ていて心の中で「なんてせこい人間だ。」と思っているはずで



さて、あなたはせこい人と付き合いたいですか？

(このような人は、他の場面でもせこい行動をとっていることが多い)

恐らくせこいと思われた時点で多くの人はこの人と積極的に付き合いたいとは思わないでしょうし、そのような人の部下にはなりたいたく思わないでしょう。

少し極端に聞こえるかもしれませんが、せこい、人が集まらない、人望がない、いい情報も入ってこない、リーダーにはなれない。

つまり目先の見える500円にばかり集中しているため、地位も上がらず出世できず毎月100万円損しているということがあるのです。でも本人はそれに気づかずちょっと得した気分になっている、、、

一般的に、お金、物など目に見えるものを大事にする人は多いですが、目に見えない「人望」「信頼」「信用」というもののほうが実はお金に換算されたときに大きな財産になるのです。

是非、人望、信頼、信用を失うような目先の500円に気を取られないで捨てる勇気を持って下さい。

『いいところ手帳を作る』

皆さんは毎日一緒に過ごしている人のいいところばかり目がいきますか？

それとも悪いところばかり気になってしまいますか？



もし、悪いところばかり気になってしまうようであればあなたはかなり優秀な人なのかもしれません。

仕事もできて、勉強も得意、綺麗で品がある。そんな人に限って人の悪いところが目に付いてしまう傾向があるそうです。

人間はいいところより欠点の方が多くて当たり前だと私は思っています。しかしどちらに注目するかで見方は180度変わる。

誰が言ったか忘れましたが、「人生は短所を治すほど長くない。」

長所を伸ばすのは短所を治すのに比べると非常に短時間で出来、とても楽しいですね。

是非皆さんも一緒に過ごす時間が長い人から順に長所を探して手帳に書き込んでみて下さい。

そしてそれを持ち歩き、毎日見るようにしてください、あなたがその人への見方を変えれば必ず相手が見る目も変わるはずですよ。

(有名な鏡の原理)

もし、その人と一緒にいたくないのであれば短所手帳をつくって毎日短所に目を向けていけば自然に相手はあなたの前からいなくなることでしょ。

PS 私も今、家族、両親、当院スタッフ、友人と順に書いています。

『真似る』

皆さんは新しいことを始めたり、何か目標を持ったとき
真っ先にどのような行動をしますか？

私は真っ先にモデルとなる人や方法を見つけることから始めるようにしています。

中国のことわざに「賢者は先人の知恵を学び、愚者は自分でできると考える。」や「守、破、離」というものがあります。

要するに何かを始めるときに自分で何の知識も持たずに始めるとすでに他人がした失敗を経験することになり非常に効率が悪いのです。

守は、とにかくメンター（師匠）となる人を見つけたらその人のあらゆる
ところを真似てみる。

破は、完全にコピーできたら今度は少し壊してみる

離は、今度はそのやり方を離れてオリジナルに移行する。

真似てばかりとかオリジナリティがないとか
批判する人もいますが実は多くの成功者が
実践している方法なので是非習得してみてください。
（島田紳助さんも、無名のころはB&Bの洋七さんを
モデルとし漫才を一字一句書き取り真似して
笑いのパターンを学びそこから自分の方に
はめていったそうです。）



幸せになるためには、自分の回りの幸せな人を見つけてその人のことを徹底的に
研究し、真似てみるこれが最短の方法なのは間違いありません。

もてたい人は、もててる人の行動、言動、容姿を真似る。

お金持ちになりたい人は、お金持ちの人の考え方、行動パターンを真似る。

綺麗になりたい人は、綺麗な人の生活習慣や食事のパターンを真似る。

ゲンを担ぎたい人は、ハンカチ王子を真似る、、、

そのようなモデルになる人が見つからない場合は、そういう人が書いた本を
読んで考え方や行動パターンを真似るのも非常に効果的だと思います。

『夢、目標、なりたい自分の姿を必ず手帳に書いて毎日見る』

今回の幸せになる習慣をご覧になり、なんだそんな事かと思ったあなた。そうなんです、そんな簡単に出来てとても夢の実現に有効な方法をほとんどの方がやっていないんです。

ここで一つの有名な例をご紹介します

アメリカのある大学で100人クラスの生徒にアンケートを行いました。内容は簡単「自分の夢、目標を書いて持ち歩いているかどうか？」

その時、自分の明確な夢、目標を紙に書いている人はたった2人だったそうです。

その10年後、その生徒の追跡調査をおこなったところ、夢を書いていた2人の年収の合計は残り98人の年収の合計よりも高かったそうです。

人間の脳は無意識にいろいろな情報を毎秒大量に解析しています。そして目標が定まった瞬間に脳内のRASというシステムが働き自分の夢や目標に必要な情報のみを選択的に収集し始めるといわれています。

例えば、マンションが欲しいと思ったその日から自然に多くの広告の中から自然にマンション情報が目に入ってくるという経験はないでしょうか？

まさにそのような現象が毎日繰り返され確実に夢や目標に向かって必要な情報を脳は解析していきます。

しかし、人間の脳は非常に忘れやすいという特徴があります。毎年、1月1日になると「今年の目標」を立てる人は結構いると思いますが、ほとんどは3月にもなると忘れてしまい、半年もすると何が夢だったのかも忘れてしまいます。



「夢を達成できない原因でもっとも多いのは夢自体を忘れてしまうことなのです。」

そこで、手帳に書いたり、トイレに夢を張ったりして毎日見れば忘れることなく365日脳は情報を集めてくれます。

よく受験生が「何々大学合格」と机の前に貼って毎日見る光景を目にしますがあれは本当に有効な方法なんですね。

（私は受験のときには書いたことはありませんでした。）

また、ここで重要なことは夢や目標は明確にイメージできればできるだけ脳が集めてくれる情報も明確になりより達成がしやすくなると言われています。

例えば、性格はやさしく、男らしい人で年収1000万以上で身長180センチ以上、6大学を卒業していて次男で車はフェラーリかボルシェに乗っている都内マンション一人暮らしで結婚適齢期の彼氏を見つける。

とした場合は、ただ「素敵な彼氏」を見つけるよりかは脳は詳細な情報を集めようとするので、そのような男性しか目に入ってこなくなります。

（達成できるかどうかは、ハードルを高くしすぎるとその分時間もかかり確率は低くなりますが。）

夢が明確になったら、毎日その夢手帳を見ながら頭の中で達成したときのイメージをするとさらに効果的です。

その彼氏とイタリアに旅行に行き、ロマネコンティを飲んでいる風景など、、、

是非、いい夢、いい目標を紙に書いて、毎日ニヤニヤイメージをして知らない間に達成してしましましょう。

ちなみに私は、元日に体脂肪率15%達成と手帳に書いて、毎日痩せてカッコいい自分をイメージしていたところ10キロ減量、体脂肪13%になることができました。

（でも9ヶ月かかりましたが）

『歩く、走る』

何で歩く走るが幸せになる習慣なの？関係ある？と思われた方も多いと思いますが実は大いに関係あります。

何故か？

それは脳内ホルモンに関係があります。

まず、人間は歩き出すと10分以内に脳内モルヒネといわれる

「B-エンドルフィン」が分泌されるので、何とも言えない爽快感を味わう事ができ、ストレス解消、痛みも和らぎます。

さらに20分以上歩いたり走ったりしていると今度はドーパミンという

ホルモンがでできます。ドーパミンは「やる気ホルモン」とも言われ、ドーパミンが分泌されていれば何事にも前向きに考えられ、やる気も満々！

また、ご存知のように、歩く、ジョギングは20分以上行なえば脂肪を積極的に燃やしてくれるので内臓脂肪を減らしてより健康に、体脂肪を減らしてよりスマートにもなれます。

こんな良いことないですよ、しかも無料。

ここ1週間、朝5時に起きて3～5キロ走っていますが

（最初の10分は歩く、後20分は走る。）寝ぼけたままでも歩いていると頭はすっきりしてやる気がどんどん湧いてくるのが分かります。

これに分かるともう病みつきで止められません。（脳内モルヒネ中毒）

アメリカでは重要な役職についている方は大抵朝5時起きて、朝からフル稼働するそうです。

是非、世界のエグゼクティブの集まり[5時起き倶楽部]に参加してみてください。

良い習慣は習慣化するのは難しいが、成功すれば心地よい。

悪い習慣は習慣化するのは簡単だが、非常に不快感を伴いしかも止めるのは難しい。



『心のプチ整形』

皆さんは、普段仕事や家庭生活、恋愛、人間関係など
日々幸せを求め一生懸命頑張っていると思います。

でも現実問題、確かな充実感を感じることが出来なかったり
自分らしく生きていないと感じていたり、何となく自分は損していると感じたり
している方も少なくないのではないのでしょうか。

幸せになる習慣では、誰でも実践できる簡単なノウハウを紹介していますので
数個でも実践していただければ幸いです。

さて何故私がこのような事<幸せになる習慣>を書くようになったかというと、
日々お客さん（患者さん）や当院スタッフ、友人など多くの人々と接する中で
「容姿はすばらしいがあまり魅力的ではなく損している人」

「容姿は普通でも魅力的で皆に愛され得している人」

が存在することに気づいたのがきっかけです。
その差はどこから生まれるのか、その違いを生み出す違いは何なのか？

そう考えるうちにたどり着いたのが「内面の魅力、美しさ」だったのです。

どんなに綺麗な人でも、常に人の悪口を言い、
眉間にしわを寄せて笑わなかったらどうでしょうか？

しかしながら容姿を変えるのは（目をぱっちりしたり、脂肪をとったり、
胸をFカップにしたり。）短時間で可能ですし私どもはお役に立てますが、
ではどうすれば性格（内面）から綺麗に魅力的になれるのか？

「性格なんて簡単に変わる訳がない。」と思っている方が多いと思いますが、
それは、性格を変えようと思っても何をしたらいいか具体的に分からないから
難しいのであって、方法が分かれば3週間で変える事が可能なのです。

その方法とは、ずばり習慣を変える事です。

性格を変えるのは難しいが、行動を変えることは今からでもやる気になればすぐにできます。そしてそれを習慣化（だいたい3週間かかる。）するまでやり続ければ必ず人格も変わります。

実際、私は習慣を変えるこの方法で内面から魅力的になった人を何人も知っています。

まさに、「習慣は人格を変え、人格は運命を変える。」のです。

最近、いじめや幼児虐待、自殺者急増のニュースが連日流れまさに心の内戦状態です。かなり深刻な状態ですがここを皆で乗り越えなければ明るい未来はありません。

そのためには、一人でも多くの方が自分なりの幸せを見つける必要があるのです。

お恥ずかしい話ですが、私もまだまだ12の習慣を完全にマスターできておりません。

日々書き込んである手帳を見てはいるものの、抜けてしまう時が多々ありますが継続は平凡を非凡に変えると信じてあきらめず、皆さんと一緒に実践していきたいと思っています。



『幸せになる習慣』

みなさんにとっての「幸せ」とは何でしょうか。

「幸せ」の感じ方は人それぞれ。
ただ一様にいえることは「幸せ」と感じている瞬間は
心が満たされていたり笑顔であったりしますよね。
そんな「幸せ」なあなたを想像してください。

幸せとは、幸せになる考え方をもつことなのかもしれません。

想いは叶うもの。想えば叶うもの。

「幸せになる習慣」を実践して
明るく幸せな人生をお過ごしください。



女性なら誰しも「美しさを手に入れたら幸せになれる」



「美しくあること」
それが女性としての幸せであると一般によく言われます。

「必ずしもそうなのでしょうか」

美しくキレイになった。
それだけでは必ずしも幸せとはいえないのではないのでしょうか。

美しくあり、笑顔になる。毎日のよろこびに素直な感謝ができる。

美容整形は「幸せ」になるための「手段」ではなく
自分をより好きになる「きっかけ」作り。

その「きっかけ」を作るとき

**光があれば陰もあり、開く扉を間違えると思ってもみなかった
結果に繋がっていることがある** ということを考えてみてください。

特に美容整形は成功談も失敗談も身の回りの人に伝わりづらく、
情報が乏しい中、いわゆる悪徳クリニックも残念ながら存在します。
正確な知識を持たなかったために高いお金を払って整形後に苦しむ
ようであれば、泣くに泣けません。

しかし安心してください。

今日、賢いあなたはこの虎の巻（小冊子）を手にししました。

**この虎の巻が、あなたを光の扉へ導く灯になることを
お約束します。**

第二章 なんとなく選んだらダメ！

美容整形の扉を叩こうと決意した瞬間、あなたにはさまざまな不安が生じることでしょう。

どこの病院を選んだらよいのだろうか？

二重が得意な先生は誰なのだろうか？

痛みはないかしら？

失敗したらイヤだなあ etc・・・

しかし、私はあえて断言します。美容整形の成功、失敗の 90%以上は病院選び医師選び で決まってしまうます。

美容医療といっても結局のところは人間（医師）の行うことであり、医師個人の職人的技術とクライアント《お客様》と美のイメージを共有するカウンセリング技術が満足度を決める上で最重要であるからです。

極端な話、**綺麗な内装や豪華な家具は医師の技量やクリニックの質には何の関係もありません。**



お客様の満足度を高める為に美容外科医には主に3つの技術が必要とされます。

1. カウンセリング技術
2. オペ技術
3. アフターケア

では、美容医療についてまったくわからないあなたはどやうやっていい医師、病院を選んだらいいのでしょうか？

耐震偽造マンションなど十分な知識がないといやうに騙されて後悔する世の中ですが、美容医療の世界もまったく同様なのです。

そこで誰でも簡単にいいクリニック、医師を選べるやうに、最低限これだけは押さえて欲しいポイントについて仮に小学生でも理解できるやう簡潔に語っていきたいと思います。

初めて美容医療を受けてみたいがどやうやってクリニックや医師を選んだらいいか分からない方、何軒かですでに治療経験があるがいいクリニックに出会えていないという方にとって、この虎の巻はいい指針となるでしょう。

まず皆さんの美容外科クリニックの選び方について考えてみたいと思います。

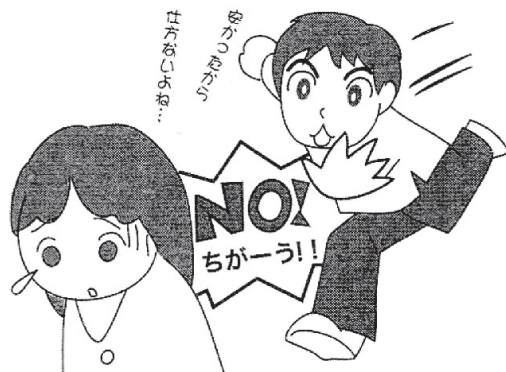
ほとんどの方の選び方はこんな感じではないでしょうか。

1. 雑誌をめくって自分の受けたい治療のところをざっと読む。
2. クリニックの掲載しているBEFORE/AFTERの写真を見て何軒か電話して値段を聞く。
3. 値段が手頃で、なおかつ電話での感じがいいクリニックのカウンセリング予約を数件するが、**結局1件目で決めてしまい、ドクターときちんとした話もしないまま、他のクリニックに行かずに手術をしてしまう。**
4. なんか手術前の説明と違うと感じ担当医に聞いてもあまり相手にしてもらえないか、その先生と話すことは出来なかった。

5. 不安に思いいろいろ調べるとどうも今回の手術は失敗なような気がして不安でたまらない。
6. **今度は真剣にクリニックを選び、再度高額な治療費を払い再手術。**
7. 結局当初の予定より**倍近くの料金がかかり、しかも仕上がりも再手術のために満足のものではない。**

上記は素人が失敗する典型的なパターンなのです。

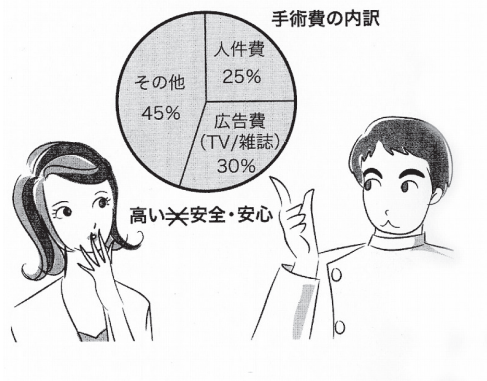
この虎の巻を請求された賢いあなただけに、失敗しないための秘訣をお教えしましょう。



間違い1 有名なクリニックに行けば安心

有名イコール技術力があるという認識がそうさせているのかと思われませんが、ちょっと考えてみてください。有名にもいろいろあり、口コミで有名ならそれは間違いなくいいクリニックですが、雑誌やテレビで見たことがあるということであれば、ちょっとうがってかかった方がいいでしょう。

広告費（資金）があればいくらでも有名になれます。最近美容医療に株式会社が参入し、莫大な資金を投入し一気に有名になるところもあるので **規模が大きい、有名というのはイコール技術力が高いとは限らない**のです。



間違い2 年配のドクターの方が技術力があると思っている。

これもまったくもって根拠のない医師の選び方といえるでしょう。美容医療といっても外科の領域は職人技です。

スポーツに例えると分かりやすいのですが、中年で10年間、週に1回テニススクールで2時間練習してきた人と学生で毎日4時間3年間練習した人はどちらがテニスがうまくなるでしょうか？

単純に練習時間で比較すると

中年：週2時間×4（月4週とし）×12×10=960時間

学生：4×365日×3=4380時間

その差4倍以上となります。

同じ医師であればここまでの差は出ないと思うかもしれませんが、特定の治療に関して言えばもっと差がでることもあります。

これはクリニックによって症例数にかなりの差があるためにおこるのです。

例えば私は約9年間美容医療を行っています、脂肪吸引、若返り、二重はほぼ毎日、わきが・多汗症、豊胸は2日に1回おこなっています。

これらの症例数は一般的な美容外科クリニックの数十倍の手術件数ですが、逆にえら削りの治療や胸の吊り上げ手術は過去に2，3回しか経験がありません。

このように長くやっているからといって、あなたの受けた治療のベテランであるかどうかはまったくといって関係がないのです。

最近は美容医療を志す医師も急増していて、他の科を10年経験してから美容外科医になるというケースも多いです。

また、美容の世界はただ単に技術があるだけでは勤まらないのです。

なぜならば、彫刻で考えてみた場合、木を上手に削る技術がいくらあっても人を感動させるような作品ができるかというと決してそうではなく、技術に美的センスが加わって初めて美しさを表現できる、そういうことなのです。



間違い3 違うのは値段だけで治療内容はたいして変わらない。

医療の世界は専門用語も多いため、一般の方からすると治療内容を読んでも差が分かりにくいという特徴があります。

その為、治療内容を見てもよく分からないから **同じ治療だったら対して差がないだろうと勘違いし** 「それなら安い治療のほうがいい。」と短絡的に考え安い治療に殺到するというのが最近の傾向です。

しかし、**脂肪吸引、豊胸、わきが、若返り、二重**など使用する**薬剤、物品、技術により仕上がりは3～5倍は変わってくる**という**事実があることをご存知でしょうか。**

私が昨年出版した「ビューティーバージンロードの歩き方」(東邦出版)で各治療における素人が犯しやすい失敗と解決ポイントについて詳細を述べましたが、例えば二重の埋没法ひとつとっても糸のかけ方、種類により腫れや内出血、二重の継続力などかなりの差が出てます。

世の中は必ず原因があって結果が存在する。

安い治療には安い理由があり、高い治療には高いなりの理由がある場合が多いです。しかし **料金が高いイコール技術力があるとは限りません。** 広告費を多く使っている場合は必然的に手術費用も高額になるのです。

間違い4 広告のイメージやビフォーアフターの写真でクリニックを決める。

多くの美容外科では、綺麗な女性を広告塔として起用し手術前と後の写真を比較しこのように変化するとお客様にイメージさせています。

写真が修正されていなければ確かに技術を証明するうえで非常に客観的なデーターであるといえますが、ここで注意しなければいけない点は その手術を誰がおこなったか、ということです。

個人クリニックの場合は恐らく院長が手術した写真が掲載されていると考えられますが大手クリニックでは大勢の医師が在籍していて、当然医師により技術力には大差があるのです。

その写真をみてクリニックに行ってもあなたの担当ドクターが写真の手術をしたのかどうかは残念ながら分からないのです。



あなたは、絵を買うときその画家の書いた絵をまったく見ずに買ったりするでしょうか？

その絵が50万から100万円の絵であれば尚更です。

あなたが担当ドクターの症例写真を見ないで手術をするということはまさにそういうことなのです。

間違い5 インターネットで調べつくしてから手術をするクリニックを決める。

インターネットの出現により、実際に足を運ぶ前にクリニックの情報を得られるという現代は非常に便利ではありますが、最近では情報があふれすぎている感があります。

すると真面目な人ほど氾濫する情報の渦に巻き込まれてしまい混乱してしまうことでしょう。

例えば 誰が書いたかまったく信憑性のない掲示板の発言 をまともに信じてしまい間違った情報のことを一生懸命心配しているケースも実際にあります。

確かに予備知識は絶対あったほうがいいのですが、ある程度基本的な知識がついたら実際に2, 3件のクリニックを回って判断したほうが不確かな情報に混乱することなく安心して手術に望むことができるのです。



1. クリニックではなく医師を探す。

多くの人ほどこのクリニックで治療するかということに労力を使ってしまい、誰（医師）に治療してもらうかということまで注意されている方はほとんどいません。前述したように **ポイントは自分の行いたい治療のプロフェッショナルを探すことに集中することです。**

そのために現在もっとも活躍するツールはインターネットと携帯電話でしょう。

通常医療の広告は医療法という法律で制限されているため、病院名や医師の名前、診療科目ぐらいしか宣伝できません。

そのため各クリニックの広告を見ても差がないためにお客様は何を基準に選んでいいのかまったく分からないのです。



しかし、インターネット、携帯電話の登場により簡単に医師の詳しい情報が手に入るようになりました。

そこでまず、気になるクリニックのホームページを覗いてみましょう。

YAHOO! や Google など検索サイトを使用すれば簡単に各クリニックのホームページを見ることができますし、もしパソコンを見る環境がなければ、最近は携帯電話でもクリニックのホームページを立ち上げているのでQRコードや空メールを使用して試みる事ができます。



※ QRコード

ホームページアドレス (URL) などの情報が記録されているバーコードのようなもの。QRコード対応の携帯電話で読み取ることが出来る。面倒なアドレス入力が必要なくなる。

例) 湘南美容外科クリニックの無料メールマガジン登録のURLが記録されたQRコード



※ 空メール

タイトル、本文などを何も書かずに送るメールのこと。受信側で送信者のメールアドレスは認識できるので、メールマガジンやURLを送ることが可能。

その医師の仕事に対する考えかたが自分にあったものかどうかを確認することも重要でしょう。

多くのクリニックではホームページ上で手術前、後の写真を掲載しているので自分が希望している治療の写真を見て自分の希望をもっとも実現してくれそうな医師を数名探してカウンセリングの予約をとりましょう。**多くのクリニックでは無料カウンセリングを実施している**のでこの時点では料金はまったく発生しません。

ドクター無料メール相談



専門のドクターがお答え致します。

誰にも相談できない悩みや不安、疑問についてのご質問などどんなことでもお気軽にご相談下さい。

相談したいドクターの写真をクリックして下さい。



女性カウンセラー無料メール相談



女性美容カウンセラーがお答え致します。

誰にも相談できない悩みや不安、疑問についてのご質問などどんなことでもお気軽にご相談下さい。

相談したいカウンセラーの写真をクリックして下さい。



便利な機能として **メール相談** という手段もありますので、カウンセリングの前に治療についての相談や料金など事前に聞くことができます。

ここで注意が必要なのは、医師の顔や名前がでていないクリニックも多数存在するということです。

この場合、**責任者（院長）不在の状態**でアルバイト医師が**治療を行っているケースがある**ので、もしそういったクリニックで治療を行うのであれば、きちんと確認をしたほうがいいでしょう。

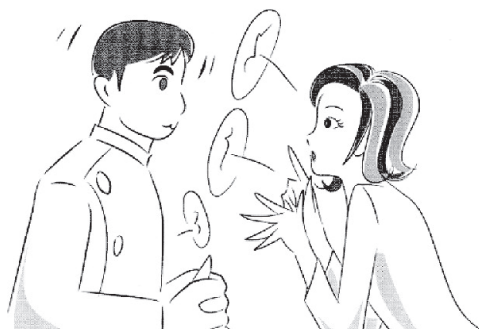
すなわち、医師もそこで働くスタッフも 自分の顔と名前を公表している以上、責任を持って治療をするようになるのです。

インターネットも携帯電話もないという方は大変ですが、目ぼしいクリニックで数件実際にカウンセリングを受けて情報収集をするか、同じ治療を受けた方に紹介してもらうのが確実です。

2. カウンセリングで聞くべきこと

さて、実際にカウンセリングで何を聞いたらいいのか？

多くの方は医師を目の前にすると緊張してしまい聞くことを忘れてしまうので、事前に聞きたいポイントを箇条書きにしていくと要領よく短時間で要点を聞くことができます。



その場で困らないように、**聞いておきたい要点をまとめると下記のようになります。**

- ・手術方法、時間
- ・麻酔方法
- ・固定や抜糸、アフターケアが必要な場合は期間
- ・どれくらい仕事を休まないといけないか？
- ・子育ては可能か？
- ・効果予測（どれくらいの効果があるのか？）
- ・合併症、リスク（元に戻せるかどうか？）
- ・すべての料金
- ・保障内容など

最近は **コンピューターを用いたシミュレーション** を行っているクリニックもあり私も使用していますが、手術後のイメージや効果を視覚的に表現できるので分かりやすく（脂肪吸引、豊胸、鼻、アゴの形成などでシミュレーション可能）お客様も実際に自分の体や顔で変化を予測できるので手術に踏み切るかどうかの重要な判断材料になります。

上記を注意しながら2～3件のクリニックでカウンセリングを受け、費用や効果から一番自分の理想を理解してくれて実現可能な医師を捜し当てる。

あとは医師の予定を確認して余裕を持った日程で手術日を決定する。

そこまでいけばまずあなたの手術はほぼ95%成功しているといえます。

それからはいろいろと不安になる事もあるかもしれませんが、**医師を信じて体調管理に勤め、手術後にキレイになった自分をイメージし続けることが重要です。**

1. 二重

二重瞼（ふたえまぶた）の手術は大きく分けると

埋没法（糸で留める切らない手術）
切開法（皮膚を切開する方法）

の2つに分けられます。

それぞれのメリット・デメリットを上げると

	メリット	デメリット
埋没法	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 短時間で手術が終わる ▪ やり直しができる。 ▪ 傷跡が残らない。 ▪ 抜糸が必要ない。 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 瞼が厚い場合は戻ってしまうことがある。
切開法	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 元に戻る事が少ない。 ▪ 瞼や脂肪が多い方でも二重にすることができる。 ▪ 余分な皮膚を取り除くことができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 抜糸が必要。 ▪ 腫れが引くまでに2～3週間はかかる。 ▪ 元に戻すことや二重のラインを変更するのは難しい。

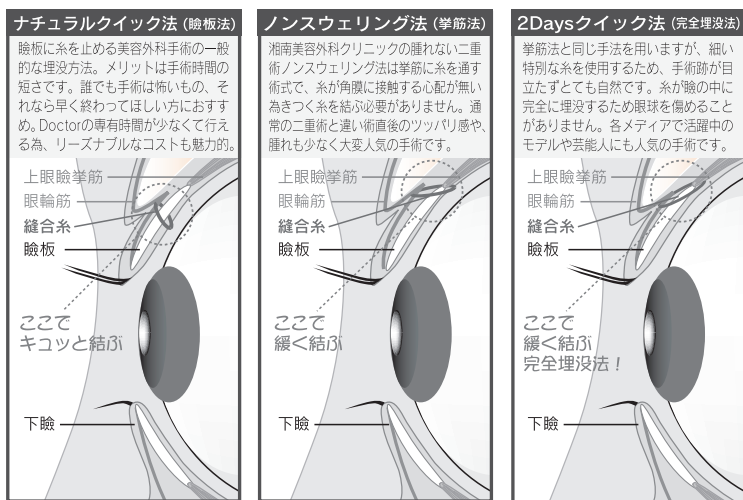
といった点になります。

一口に埋没法といっても糸を止める場所により腫れ方や二重が取れてしまう確率が違ってきます。

瞼板という軟骨状組織に糸を留める方法は手術が非常に簡単で、短時間で終わるというメリットがありますが、拳筋という筋肉に留める方法に比べると元に戻りやすく腫れが長時間続く傾向があります。

また、糸が切れた場合は角膜に糸が当たる場合があるので目に激しい痛みを感じたときは糸が切れている可能性があります。

そういった場合はすぐに治療した美容外科クリニックに問い合わせをする必要があります。

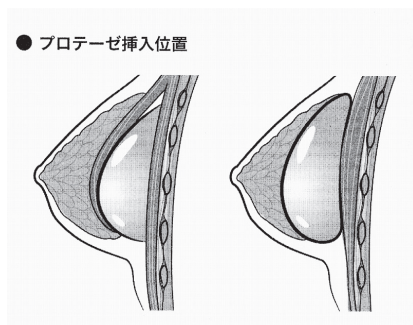


切開法は、私個人的な意見としてはいきなり切開をしてしまうと二重の幅変更も難しくなるので、埋没法でまったく二重になる可能性がない場合を除いて、まずは埋没法でチャレンジすることをお勧めします。

2. 豊胸

■インプラントバックによる豊胸

まず、知っておいていただきたいことは、美容整形で行う治療の中でアフターケアによって、もっとも結果に差が出る治療がインプラントバックによる豊胸手術である ということです。



バックによる豊胸は **術後被膜**といってバックの周りに白い膜を数ヶ月以内に体を作る（一種の拒絶反応）ので、その膜の出来かたやバックの位置により形や柔らかさに大きな差がでます。

手術自体は空間を作って手術中に大きさを確認し入れるという単純作業なので、ドクター側の見地からすると、100件も手術をすれば普通に行えるようになります。

しかし、手術後、特に大胸筋下にバックを挿入した場合は、アフターケアをお客様任せにしておくと、バックの位置がずれることも多く綺麗な形が維持できないことが頻繁に起こってしまうので、最低でも

1. 術後の経過をしっかりと見てくれるクリニックであること
(頼まなくても経過観察をしてくれる)
2. 被膜に対するケア（マッサージや被膜を柔らかくする薬）をおこなっていること

の2点は手術前に確認が必要です。



■脂肪注入による豊胸

脂肪注入による豊胸は、脂肪の注入方法と量が大事なキーワードです。

お客様の多くは出来るだけ多くの脂肪を注入して欲しいと望みますが例えば片方に300cc以上の脂肪を注入すると、しこりや石灰化（脂肪が石のように硬くなる）の原因となりやすいのです。

また、注入方法も脂肪注入専門の数cc単位で注入する器具を用いて行えばしこりや石灰化になる確率は非常に少なくなります。

3. 脂肪吸引

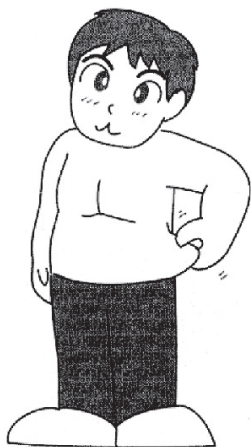
脂肪吸引で十分な効果を出す為には、医師の熟練した技術が不可欠となります。

それはなぜか？

他の手術と違って脂肪吸引は指導しにくいという特徴があります。

例えば豊胸手術であれば、解剖の本で構造を説明し、実際にこうなっていると見ながら説明ができるので短期間に習得可能ですが、脂肪吸引は3～4ミリという非常に小さい切開だけで盲目的に脂肪を取り除く治療なので、体で吸引技術を学ぶしかないためです（自転車に乗るようなもの）。

そのため 医師の経験した手術件数により効果の差が出やすく、あまり経験の少ない医師は十分な脂肪を短時間に吸引することが出来ないのも効果も少なく危険性も増します。



また、一度吸引すると脂肪が硬くなって
しまうので再手術も難しくなります。

そのため、一度目にどれだけ綺麗に多くの脂肪を吸引するかにかかっているのも、その担当ドクターの実際に行った脂肪吸引の例を見て自分の理想のラインを実現してくれそうなドクターに出会うまでは手術に踏み切ってはならない、といえます。

4. わきが・多汗症

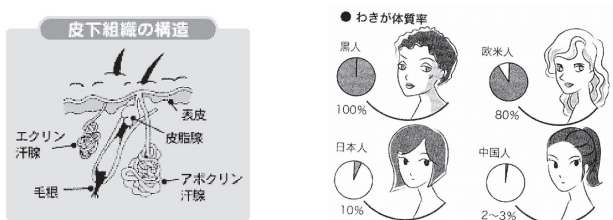
わきが・多汗症治療でもっとも重要なのは効果と傷の関係です。

簡単に言えば

効果が高い＝傷や跡が目立つ可能性が高くなる。

効果が低い＝傷が目立たないことが多い。

わきの下の皮膚の下に存在する、アポクリン汗腺《においの原因》とエクリン汗腺（多汗症の原因）を取り除く治療ですが、とれば取るほど皮膚が薄くなるのでダメージが大きく術後色素沈着を起こすことが多くなっていきます。



お客様の要望はさまざまなので、ご自身の要望をはっきりとさせておいたほうが的確に治療法を選択できます。

例

1. 手術したことがばれないレベルで、できるだけ効果のある方法
2. 傷はある程度覚悟するので完璧に治る方法
3. 手術以外の方法（レーザーやボトックスによる治療）



5. 若返り

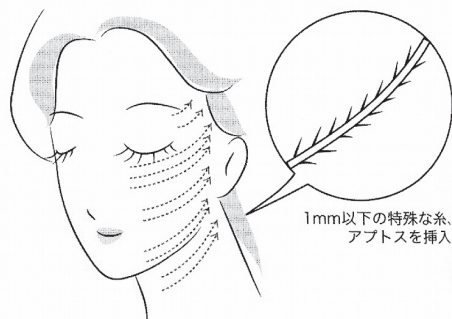
近年、アンチエイジングブームの到来により、切らない若返りが盛んになり若返りの方法も多種多様になってきました。

大まかに分類すると

■ 切らない若返り

- ・ボトックス治療（眉間や額、目尻のシワ）
- ・ヒアルロン酸治療（鼻唇溝、口角のシワ）
- ・トランス法（自己コラーゲン、脂肪注入）
- ・フェザーリフト（糸を挿入して引きあげる）
- ・ハッピーリフト（溶ける糸を挿入して引きあげる）
- ・ゴールデンリフト（高純度純金糸を挿入して引き上げる
コラーゲンの生成をを高める）
- ・レーザーによる若返り

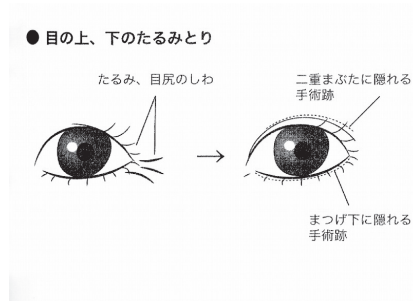
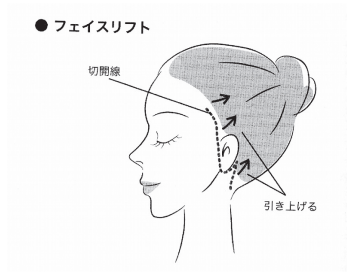
● フェザーリフト～切らない若返り



■切る若返り

- ・目の下、上のタルミ取り
- ・フェイスリフト、トリプルリフト

となります。



若返り治療は、個人により要望がかなり異なるので治療前のカウンセリングが特に重要になります。

どこのシワが気になるのか？

切らないのか？

傷や腫れはどれくらいか？

などにより治療を決定していきますが、

他の治療に比べてクリニックに数回来院して治療するケースも多く、技術もさることながらドクターと長い付き合いになることになるので医師との相性でクリニックを選ぶことも成功の秘訣となります。

あとかき

私は美容整形をして綺麗になった方から性格も明るく前向きになり毎日が楽しくなったという報告を聞くことに美容外科医としての一番のやりがいを感じます。

しかしながら、何の知識ももたずに安易に整形を行ない、後悔する人を何人も見てきました。

「私はあなたには後悔してほしくないのです」

美容整形が日本で本格的に普及するかどうかは、誠実できちんとした技術を持つクリニックが全国的に広がりどれくらい多くのみなさんに喜んでいただけるかが最大のポイントであると思います。

今回はプロの視点から美容外科の選び方を語りました。是非、皆さんには参考にさせていただき、失敗をせず最短でいい医師いいクリニックと出会い夢を実現させて下さい。

【おまけ】

手術予約後の過ごし方

1. 手術後、綺麗になって街を歩く自分の姿を強くイメージする。
2. 前日は9時までに食事をすませ早めに就寝
(お酒は飲まない方がよい)。
3. 無理なダイエットは控える。

著者

湘南美容外科クリニック 総括院長 相川 佳之

日本大学医学部卒

麻酔科研修後、数千例の美容外科手術を経験し

2000年湘南美容外科藤沢院を開院。

高度な技術が要求される、脂肪吸引や豊胸、若返りなどを得意とし、多数のメディアで紹介され、著名人の手術も数多く手がける。

その後、横浜、新宿、渋谷、大阪、名古屋、福岡、大宮、千葉と分院を開設し現在は総括院長を務める。

2005年度 年間症例数

脂肪吸引	512例
豊胸	364例
二重	412例
若返り	1216例



著書「ビューティーバージョンロードの歩き方」
「愛される匂い美人になる。」

美容外科界における相川佳之の軌跡

- ・ 医療現場でタブーともされた明確な診療コストの公開
- ・ 術後経過をも含めた症例写真、動画の公開
- ・ 患者様をお客様と呼称するなど、接遇/サービス意識の徹底

今まで美容外科、ひいては医療の現場では非常識とされたことでもより多くの方が美容外科診療を受診しやすくなるのであれば慣例にこだわらず改善をおしすすめてきた。

情報公開/サービスを重視する一面として、ホームページや携帯電話で、**日記（ブログ）**を公開し、最新美容情報から「**幸せになる習慣**」（当小冊子第一章にも掲載）など多様な情報を発信。特に自分自身（ドクター相川）の**脂肪吸引体験**が掲載されている**ムービーギャラリー**や数百件の手術例写真が掲載された**フォトギャラリー**（公式サイト www.s-b-c.net内及び携帯サイト内）には、毎日数千人の人が訪れている。

ご相談窓口

湘南美容外科クリニックへ相談ご希望の方へ

<ご注意事項>

当院では「本気で綺麗になりたい、コンプレックスを解消して幸せになりたい。」
という方のみ電話、診察による無料カウンセリングを行っております。

大変込み合っているため、以下のような方のご相談はお受けしておりません。

1. 自分を磨き、幸せになることに真剣でない方
2. 効果、仕上がりよりも価格が安いことを最重要だと考えている方

虎の巻を読んで、モヤモヤ
していた部分がスッキリした！
自分の悩みを解決したい！
という方



プロの女性カウンセラーへ
無料電話相談しましょう。

湘南美容外科クリニック無料ご相談窓口

0120-256-999

ホームページからの無料メール相談も受け付けております

パソコン <http://www.s-b-c.net>

携帯 <http://sbc-m.jp>



counseling【米：カウンセリング】名詞／助言する
だから営業的なカウンセリングは行いません。
無理に手術を勧めるクリニックを信用しないで下さい。
私たちは絶対に手術を無理には勧めません。

湘南美容外科クリニック 公式ホームページ

情報量No1のWebサイト。美容外科に相談しようと考えている方はとても参考になります。
術後の腫れも含む症例写真公開、動画による手術公開（見れない方はご遠慮ください）、
ドクターの素顔にふれられる院長日記など、美容外科のすべてがわかるコンテンツ満載!!

PC <http://www.s-b-c.net>

Mobile <http://sbc-m.jp>



Copyright © 2006 Shonan Beauty Clinic All Rights Reserved.

この小冊子に掲載のイラスト、写真、文章の無断転載を禁じます。
全ての著作権は湘南美容外科クリニックに帰属します。