

簡単に二重まぶたにする方法



はじめに

【推奨環境】

このレポート上に書かれているURL はクリックできます。できない場合は最新のAdobeReader をダウンロードしてください。(無料)

<https://get.adobe.com/jp/reader/>

【著作権について】

このレポートは著作権法で保護されている著作物です。

下記の点にご注意戴きご利用下さい。

このレポートの著作権は作成者に属します。

著作権者の許可なく、このレポートの全部又は一部をいかなる手段においても複製、転載、流用、転売等することを禁じます。

このレポートの開封をもって下記の事項に同意したものとみなします。

このレポートは秘匿性が高いものであるため、著作権者の許可なく、この商材の全部又は一部をいかなる手段においても複製、転載、流用、転売等することを禁じます。

著作権等違反の行為を行った時、その他不法行為に該当する行為を行った時は、関係法規に基づき損害賠償請求を行う等、民事・刑事を問わず法的手段による解決を行う場合があります。

このレポートに書かれた情報は、作成時点での著者の見解等です。著者は事前許可を得ずに誤りの訂正、情報の最新化、見解の変更等を行う権利を有します。

このレポートの作成には万全を期しておりますが、万一誤り、不正確な情報等がありましても、著者・パートナー等の業務提携者は、一切の責任を負わないことをご了承願います。

このレポートを利用することにより生じたいかなる結果につきましても、著者・パートナー等の業務提携者は、一切の責任を負わないことをご了承願います。

もくじ

| | |
|-------------------|-----------|
| はじめに | 4 |
| 二重まぶた手術について | 4 ~ 5 |
| 切開法と埋没法 | 5 |
| 二重まぶた手術のリスクとトラブル. | 6 |
| 二重まぶた手術の失敗例 | 7 ~ 8 |
| 二重まぶたに見せるには | 8 |
| 自分で二重まぶたにするには・ | 9 ~ 1 1 |
| アイメイクの方法 | 1 2 ~ 1 3 |
| 二重まぶたマッサージ | 1 3 ~ 1 4 |
| 簡略マッサージ法 | 1 5 ~ 1 6 |

はじめに

「綺麗な二重になりたい！」

「目大きくならないかな・・・」

「一重を二重にしたいなあ～」 etc...

と、悩んでいる方は大勢いらっしゃいます。

そんなあなたの為に、二重まぶたに関する事をレポートを作成しましたので参考になれば幸いです。

二重まぶた手術について

二重にする方法にも種類があるようなのですが、まずは、**手術をする方法**をご紹介します。

まぶたの状態によっても、二重まぶたの手術方法が変わってきます。

- ・ 初めての方には・・・**“埋没法”**

まぶたの中を細い医療用の糸で留めるだけなので、手術後に気が変わっても幅を変えたり、一重に戻したりできます。

修正可能な二重手術なので初めての方にオススメです。

- ・ 腫れぼったいまぶたの方に・・・**“脱脂法”**

まぶたの余った脂肪を取り除いて、スッキリとしたまぶたにします。

埋没法との組み合わせを、脱脂埋没法と呼んでいます。

・ 戻りにくい二重にしたい方は・・・“**埋没切開法**”

3～4mmの長さで切開して、戻りにくい二重にします。埋没法の欠点を克服する方法です。脱脂法を組み合わせることもできます。

・ タルミも取りたい方に・・・“**全切開法**”

二重の予定ラインに沿ってメスで切る、最もオーソドックスな方法です。まぶたのタルミの多い方には最適な方法です。また脱脂法や眼瞼下垂手術を組み合わせることもできます。

・ 眠たそうな目の方に・・・“**眼瞼下垂手術**”

眠たそうな目をパッチリと見開いた状態にさせ、目力（めじから）をアップさせます。溶ける糸を使って、眼瞼挙筋を縫いちぢめます。下瞼に本法を応用したのが下眼瞼開大術です。

・ 欧米人っぽくなりたい方に・・・“**目頭切開法**”

蒙古ヒダを切って目頭を出す方法なので、目頭から目尻まで平行型の二重まぶたになります。Z法とW法があります。

・ 切れ長の目にしたい方は・・・“**目尻切開法**”

目尻を切り開いて切れ長の目にする方法。Z法とW法があります。たれ目になる傾向があります。

さらに下眼瞼開大術（グラマラスライン）を組み合わせると効果が上がります。手術の方法も様々で、最も自分にあった方法を先生と相談しながら決めるのが大事です。

切開法と埋没法

次に、一般的に知られている、切開法と埋没法についてご紹介します。

“切開法”

二重のライン上を切開して、まぶたの余分な筋肉や脂肪をある程度切除した後に、表面の皮膚を裏側の眼瞼挙筋腱膜組織と縫合する方法です。



“埋没法”

医師によって糸のかけ方や糸の本数・結び方が異なりますが、基本的には同じ手術です。

つまり、まぶたを大きく切開することなく、極細の医療用の糸を用いてまぶたの表と裏を縫い合わせて、その糸を結び目ごとまぶたの中に埋没してしまう方法です。



埋没法と切開法のどちらも長所と短所とがあって、100%理想的な手術法は存在しません。

短所をよく理解していただき、手術法を選択していただくことになります。切開法は皮膚を切るだけでなく、まぶたの内部構造を二重瞼になるように根本的に変えてしまいますので、本当の二重瞼になります。

これに対して埋没法は皮膚を切らないので当然、まぶたの中も処理しません。まぶたの内部構造は何ら変化せず、元のまぶたのままなのです。

人間の体は元に戻ろうとする修復機能がありますので、切開法の場合は変化させた二重のラインにとどまりますが、埋没法では元の一重に戻ろうとしてしまいます。これが埋没法の欠点であり、避けて通ることはできません。しかし、幸いなことに埋没法で二重瞼の本当のクセがつく人も多くいらっしゃることも事実です。

このクセのつき具合には程度の差があって、ほとんど元の状態に戻ったように、ごくわずかにクセが残ったラインから、クッキリした二重のラインまで千差万別です。この理由はよく分かっておらず謎のままですが、このような説明を受けて将来的に安定している切開法を選択される方もいらっしゃるれば、やはり切るのは嫌だと埋没法を選択される方もいらっしゃると思います。

二重まぶた手術のリスクとトラブル

二重まぶたにする方法はいくつかありますが、特に実際に体に傷をつける手術では、理想の二重にならなかった時のリスクは大きいと言えます。

どんなに事前にしっかりと打ち合わせをして、コンピューターでシミュレーションしても、やはり人間の体ですから100%シミュレーション通りにはいかない場合もあります。

もちろん、再度手術を受けることでより理想に近い状態にすることは出来ませんが、多大な手術料が必要となります。

失敗例の一つとして、目頭切開法の場合をご紹介します。

目頭切開法とは、目頭を数ミリ切開することで、目を大きく見せることのできる手術です。

通常は2か月ほどで傷も目立たなくなり目が大きく見えますが、ある女性の場合は、目がつり目の状態のまま元に戻りませんでした。

医師の説明では、初めはつり目になるが、自然に目が開いてきてなくなるとの説明でしたが戻りませんでした。この女性は、この手術をととても後悔しています。医師からは再手術を提案されましたが、怖くてもう2度と手術はしたくないと感じたそうです。

このような大きな効果のあるものは、大きなリスクも伴います。

トラブルに見舞われる前に、二重まぶた手術のメリット・デメリットをしっかりと理解し、自分の後悔のないものにする必要があります。

また、最近では手術をしなくても二重まぶたになる方法がたくさんあります。

これらの方法を実際に試してみて、検討してから手術のリスクやトラブルも考える事も重要だと思います。

二重まぶた手術の失敗例

次に、手術の失敗例をご紹介します。

二重まぶたの手術で一番用いられるのが『埋没法』と呼ばれる方法で、これは、まぶたに人為的にシワを作り、糸で固定するという方法です。この埋没法は糸をとれば元に戻るなので比較的安心な手術として人気でもあります。

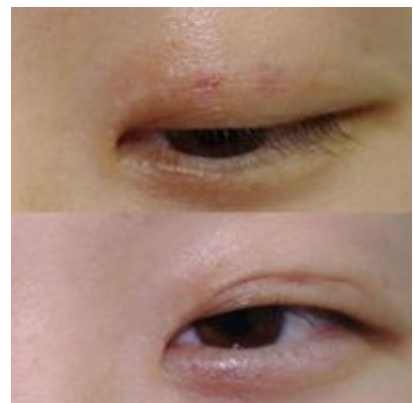
しかし、埋没法をしても最初は二重まぶただったのが、自然に一重に戻ってしまったという例が多々あります。糸が切れて戻ってしまったという方がいれば、何もしてないのに戻ってしまったという方もいます。

一度手に入れた二重まぶたが、一重に戻ってしまうほど残念なことはありません。多くの方が2度、3度と再度埋没法の手術を受けているようです。これではいくらお金があっても持ちません。

また、『切開法』によって手術した方の中には、右と左の二重の幅が違い前より違和感があるといった例もあります。整形したいがバレバレで、昔の友達に会うことが出来ないという声もあります。

手術による、二重で今までの悩みが解消したという方ももちろん多くいます。

しかし、決して全てではない危険性も十分に考える必要があります。埋没法のように元に戻るのであれば、それほどリスクは高くないが元に戻せない手術の場合のことも考えることが重要です。



二重まぶた整形失敗例画像

医師によっては、より金額の高い手術を勧める場合もあります。もちろん、その方が成功すれば効果も高くなります。効果が高いという事は、リスクも高いという事もしっかり心にとめておきましょう。手術をしなくても二重になる方法は色々あります。お金をかけて失敗をする前に、自分の出来ることから始めてみることをお勧めします。

二重まぶたに見せるには

二重まぶた手術も二重にするうえで、一つの方法ですが、メイクやマッサージなどでも二重になることが可能になってきています。

そこで、いくつかではありますが二重まぶたに見せる方法をご紹介します。

奥二重や一重まぶたを何とか自力で二重まぶたにする為に、アイプチが良く使われますが、アイプチと平行してマッサージも行います。

まず、両手をじゃんけんのグーの形にして、親指を立てます。

次にその親指の腹の部分をまぶたの中心に軽く押し当てて、指先は目頭のほうに向くようしてください。

そして親指をまぶたの中央に押し当てたままで目をパッと見開いて、その状態のまま親指で目の上の骨を軽く持ち上げるようにします。

この時点で目じりに筋が付いているかと思いますが、更にその親指を目じりに持っていくと、何とビックリしっかりと筋が付きます。

まぶたが重い人の方がよりその筋がはっきりとするかと思いますが。

同様のやり方を爪などで行う方もいらっしゃると思いますが、傷付く事も考えられますし、目のごく周辺ということもあり危険ですのでやめた方がいいです。このマッサージ方法は、まぶたの筋肉や脂肪を痩せさせる目的があります。まぶたが痩せていけば、重たい奥二重もスッキリした二重になります。

最初は筋の位置などが気に入らないかもしれませんが、マッサージ目的という事を忘れずに、その点は気にしなくても大丈夫です。

もちろんこのマッサージは両目に、均等に行ってください。

一回につき3・4回として、2セットずつ行う事が好ましいです。

もし親指でやりづらい方は人差し指でもかまいません。

マッサージを行う際の注意事項があります。

一つはマッサージ前に手を綺麗に洗ってから行う事です。

もちろんデリケートな皮膚ですのでバイ菌のついた手で行う事は厳禁です。

そしてもう一つ、目の周辺ですので指が目に入らないようにくれぐれも注意してください。

せっかく綺麗な二重を自力で手に入れようとしても、目を傷めては何もなりませんからね。

皆さんも、自分にあったマッサージ方法に改良しながらも、是非お試しください。

このマッサージをお風呂で行うと、皮膚がリラックスして保湿された状態の入浴時に結構が効果高いそうです。是非これもお試しください。

自分で二重まぶたにするには・・・

整形などをせずに、自分で二重まぶたにする方法をご紹介します。

まず最初に行うことは、目の開き方を変え、まぶたの余計な脂肪を落とすという事です。

《目の見開き方を変える》

まず初めに、眉を動かさないように目を大きく見開いて下さい。いきなりギョロッと開こうとはせず、あくまで自然に。

※最初は眉を動かしてしまうと思いますが、慣れるまでは出来なくても大丈夫です。

このコツは、目玉を奥へ追いやる・・・といった感じだとやりやすいと思います。

見開くようにするとやりやすくなるでしょう。

慣れてきたら、次に上目遣いでもできるように練習してみてください。

これを何度も習慣化することで、まぶたの脂肪が減り、二重の線が定着しやすくなるんです。

《ライン強化》

うっすらとでも二重のラインが出てきたら、次にライン定着の強化を行いましょう。このライン定着の強化には、実は**まばたき**がいいです。

上目遣いで、目を大きく見開き、沢山まばたきをすることがポイントです。

なるべく多く、まばたきをすることを強く意識して下さい。

それともう一つ、まず目を大きく見開き、上目遣いにします。指を顔の正面にもってきて、指の先端部分を見つめて下さい。ちょっと寄り目になる感じです。この状態で、まばたきを繰り返します。

こうすることによって、目頭側の二重のラインが、より深くつきやすくなります。

反対に目尻側にラインを付けたい場合は、指を目尻のほうに持ってきてまばたきして下さい。（片側が目頭、もう片側が目尻、といった感じになります）

こうすることで、ちょっと難しいですがラインの定着の強化ができます。

出来るだけ意識して行うようにして下さいね。

アイメイクの方法

では、“アイメイクの方法”を紹介します。

一重まぶたでアイメイクは、結構悩みが多いです。とくにアイラインは難しいのではないのでしょうか？

リキッドよりもペンシルの方が滲みにくいのですが、リキッドの方が書きやすいし使いやすいという方もいます。

リキッドライナーの使い方

① リキッドを引く前に、まぶたの油分はしっかりと拭き取ります。

② ラインを引いた後は、上からペンシルでなぞって下さい。

たったこれだけで、アイラインの滲みやもちが、かなり違ってきます。

一重まぶたの方は、アイラインを入れないといった方も多々いらっしゃると思いますが、アイラインは重要なメイクポイントです。

是非書くようにしてみてください。

やってみると、一重でも意外に色々遊べます。個人的に、ウォータープルーフを使用することをオススメします。

※ 目を大きくするためのポイント ※

目を大きく見せるには、黒目がちにすれば良いわけです。ですから、黒コンタクトなども効果があります。

アイラインは、目を黒目がちにするには、もってこいのアイテムです。

あっかんべーをする感じで、アイラインを目の内側（下まつげの上）に入れてみてください。ちなみに、この時のアイライナーはジェルタイプがオススメ。にじみにくく、固くないので使いやすいとメイクさんの間でも流行っているそうです。アイラインひとつで印象もぐ〜んと変わりますので、自分に合ったメイク法を是非、見つけて下さい。

二重まぶたマッサージ法

他にも二重のマッサージ方法がありますので、ご紹介します。

一重まぶたの人（男性でも女性でも）というのは、まぶたの脂肪が多すぎるために、一重まぶたになっている場合が少なくないです。

まぶたのマッサージをして脂肪を減らしてあげることで、まぶたの奥にある筋肉がまぶたを引っ張ったり、綺麗な二重まぶたのラインを形成してくれます。

《二重まぶたマッサージのやり方》

- ① まぶたを下から上へ向かって優しくなでる（50回）
- ② まぶたを目頭から目尻に向かって優しくなでる（50回）
- ③ 目の下部分を目頭から目尻に向かって優しくなでる（50回）
これをお風呂に入りながら行って下さい。

10分程度の時間がかかってしまいますが、焦らずじっくりとマッサージしましょう。

焦って勢い良く、力強い感じでマッサージしてしまうと、目を傷つけてしまうこともありますので、ご注意ください。

ちなみに、マッサージで二重まぶたになるまでの期間ですが、大体6ヶ月以上はかかると言われています。

1ヶ月、2ヶ月、3ヶ月で二重まぶたにというのは、ちょっと無理です。
お手軽で簡単な方法ですが、根気が必要な方法だということはお忘れなく。

《二重まぶたマッサージをお風呂で行う理由》

お風呂で、二重まぶたマッサージをやるのには理由があります。

それは、「温かい場所の方が血行促進されるから」です。マッサージで二重まぶたになるということは、要は「まぶたのダイエットをして二重まぶたになる」

ということですので、血行促進されやすい環境の方が、高いダイエット効果を期待しますよね。

そして、お風呂のような湿った環境の方がマッサージしやすいです。まぶたが湿っていないと、滑りが悪くてまぶたの皮膚を傷つけてしまいます。フェイスマッサージなどを使って二重まぶたマッサージすればいいのですが、お風呂であればそのようなマッサージを用意しなくても大丈夫です。

簡略マッサージ法

次に、簡略マッサージをご紹介します。

《二重まぶた簡略マッサージⅠ》

- ① 上目づかいにして、少し寄り目になるように目を大きく見開きます。
- ② そのまま、ばたきをたくさん繰り返します。
- ③ 目を目尻の方に動かし、またまばたきをして下さい。
これを続けていくことで、気持ち、うっすらとラインがついてきます。
上目づかいで目を大きく開くように癖づけることで、自然とまぶたの筋肉が鍛えられます。

日頃からそういうふうにも目を開くようにすれば、二重になりやすいというわけですが、怪しまれますので、人前ではあまりしない方がいいかもしれません。

また、おでこにシワが寄らないように気をつけて下さい。

《二重まぶた簡略マッサージⅡ》

- ① 人差し指と中指を使い、目の両側を指で押さえます。
- ② そして、二重の線をつくって下さい。うっむき加減でやるといいです。
- ③ 上目づかいをし、そのまましばらくキープします。

これを繰り返すことで、二重のラインがうっすらつきます。

《二重まぶた簡略マッサージⅢ》

- ① 驚いた顔のように、眉毛を思いっきり上に上げて下さい。
- ② そして目を半分だけ閉じます。
- ③ 顔は動かさずに、目を上にあげ、そのままキープします。
これを繰り返し行うことで、まぶたの筋肉を鍛えられます。
慣れれば、簡単ですが、慣れるまでは頑張ってください。

《二重まぶた簡略マッサージⅣ》

- ① 鏡を見ながら30回以上ずつ、ウイंकして下さい。目尻に力が入らないように、注意して下さい。これは、まぶたの筋肉が間違いなく鍛えられます。

最後に体操ではないですが、確実にラインをつくるためにいいことです。

- ① プッシャーや爪、ヘアピンなど何でもいいので、それらを使って二重のラインを癖づけ、まばたきをします。

この時、ラインがちゃんとついているか確認しながらゆっくり行って下さい。
何度もまばたきを繰り返し、毎日行うことでラインが定着しやすくなります。

以上で二重まぶたに関するレポートを終わりますが、
いかがでしたでしょうか？

何度も言いますが、もし手術をお考えであれば、よく考えてから手術を受ける事をオススメします。

何かとリスクがありますので、後悔のないようにして下さい。
マッサージなどは、続ける事が大事だと思います。

この無料レポートでも二重まぶたにする事は可能だと思います。

しかし、まだ、不安だと思われる方の為に、一つ教本（DVD）をご紹介します。

手術やアイプチなどを使わずに、簡単に二重まぶたを定着させる方法 ～彩式小顔整顔～手軽に出来る目力二重まぶた術 です。



では、無理のない程度に、頑張ってください。

あなたが綺麗な二重を手に入れる事を、心より願っております。

最後までお読み頂き、誠にありがとうございました。

この PDF ファイルは、

<http://futaerisuku74.ken-shin.net/> から

ダウンロードしたものです。