



Dr. 亀山のトータルビューティ・コラム 美しい肌は女性の心を豊かにします!

## 第6回 体脂肪を減らしてスリムなボディを ( 1 / 3 )

第5回 老化とストレスについて：いつまでも美しい肌を、のコラムでストレス解消のために運動をしたところ2ヶ月で9kgの減量にも成功したと書きました。

読者の方でも、最近どうも太り気味だわと悩んでいる方が大勢いると思います。太りすぎとはいえないまでも、もう少しウェストを引き締めたい、もう少しヒップアップさせたいと考えている方もいることでしょう。もともと女性は男性に比べて体に脂肪がつきやすいのです。男性と女性を比べて脂肪の割合が一番異なるのは特に腹部からお尻にかけてです。なぜ女性ではこれらの部分に脂肪が多いのでしょうか？ 脂肪細胞の役割として 1) エネルギーの貯蔵、2) 断熱効果、3) 衝撃吸収 の3つが上げられます。

男性と異なり女性には大事な使命があります。それは次世代に子孫を残すということです。女性は多少の飢餓状態にあっても、生き延びなくてはなりません。そのためにエネルギーが必要であり、また大事な子宮や卵巣を低温や衝撃から守るために多くの脂肪が必要とされるのです。このように大切な働きをする脂肪も多すぎるとは体型をくずし、せっかく購入した最新のスーツも、着こなすことができないようになってしまいます。ここでホルモンによる脂肪の代謝経路について述べてみます。

我々は飢えた状態では脂肪を分解する方向に代謝が進みます。このときグルカゴンというホルモンが分泌されます。グルカゴンはアデニル酸シクラーゼという酵素を活性化します。この酵素は脂肪を分解するリパーゼという酵素を活性化し、脂肪がどんどん分解され、血液中にエネルギーが供給されるようになります。一方満腹状態では脂肪を合成する方向に代謝が向かいます。このときインシュリンというホルモンが分泌されフォスフォジエステラーゼという酵素が活性化されます。この酵素は脂肪を分解するリパーゼの働きをブロックします。それでは効率よく脂肪を減らすにはどうしたらいいのでしょうか？

答えは脂肪を分解する働きをもつアデニル酸シクラーゼを活性化させ、脂肪を合成するフォスフォジエステラーゼを不活化すればよいということになります。そこでこれらの作用を持つタンジンエキスやマテエキスを配合したスリミングローションを作成しました。問題はこれらのエキスが本当に皮膚を通じて皮下脂肪まで到達できるかということです。



Dr. 亀山のトータルビューティ・コラム 美しい肌は女性の心を豊かにします!

## 第6回 体脂肪を減らしてスリムなボディを (2 / 3)

以前は我々の皮膚は分子量数千までのものしか吸収できないと考えられていましたが、現在は分子量数万のものまで、皮膚に吸収されることが判明しています。また分子量が小さい物質は真皮を貫通して皮下脂肪まで到達することが判明しています。青山ヒフ科クリニックのビタミンCはマグネシウムが結合していますが、マグネシウムは皮膚の代謝を促進し、血流を良くする作用を持っています。マロニエエキスは水分の排出作用を持っています。マグネシウムやマロニエエキスの作用はむくみの解消に有効です。ビタミンCを含むこれらのエキスを配合したスリミングローションを作成し、早速、患者さんに使用してみました。図1は使用前、図2は6ヶ月の使用後の状態です。

コラーゲンの合成を促進し顔を引き締めるビタミンCによる顔の引き締め作用だけでなく、頬骨の上の柔らかい脂肪組織も減少し顔全体が小さくなっています。また別の方(図3)には顔だけでなく、バストを除く、全身に大量に使用(2週間で約200mlから300ml)使用しました。外用法は1日2回です。半年後には体重7kg低下、体脂肪も4kg低下しました(図4)。

もちろんこの患者さんには常に腹8分の食事を心がけていただきました。余談になりますが、スリミングローションを患者さんの顔に使用したところ、ニキビがなおったという方が続出しました。第1に考えられるのは添加したビタミンCの作用があります。わたしはもうひとつの可能性も考えました。ニキビは脂肪の分泌が多すぎて活性酸素が悪さをする病気です。では脂肪の合成を抑え、分解を促進する、タンジンエキスなどが効果を発揮している可能性があるのではと考えました。



図1)



図2)



図3)



図4)



## Dr. 亀山のトータルビューティ・コラム 美しい肌は女性の心を豊かにします!

### 第6回 体脂肪を減らしてスリムなボディを ( 3 / 3 )

実際にビタミンCを抜いたスリミングローションを作成し、ニキビの患者さんに使用したところ、やはりニキビの抑制に効果がありました。私のクリニックではビタミンCのローションやクリームなどで効果のないニキビの方には、ビタミンCを添加したスリミングローションを併用するようにしています。また全身にスリミングローションを使用した患者さんでは、お腹がすかなくなったという声を多数の方よりいただきました。どうしてだろうと考えてみました。

ヒトが空腹を感じるには2つの大きなメカニズムがあります。ひとつは胃袋の大きさです。胃の中になにもなくなり胃が小さくなるとお腹がすいてきます。もうひとつは血液中のエネルギー、特に血糖値です、これが低下すると空腹を感じます。大量に腹部やお尻に使用することにより、脂肪細胞中のエネルギーが血液中に放出されることにより、お腹がすきにくくなるのではと考えました。自分自身も腹部に大量に塗ってみました。その結果確かにお腹がしめつけられるような感じがして、お腹がすきにくくなりました。カフェインには脂肪の燃焼効果があるのは良く知られています。これは脂肪を燃焼させるホルモンの分泌が増加するためです。私は朝起きると、お腹からお尻に大量のスリミングローションを塗りまくり、そのあとゆっくりとエスプレッソをトリプルで飲むようにしました。その後1時間ほど運動をするという日々を繰り返しました。運動をすると逆に食欲が増加することはよく経験することです。しかしながらスリミングローション、エスプレッソを運動前に併用することで、食欲の増加はまったく起こりませんでした。

今では大学卒業時と全く同じ体重です。現在は毎日30分くらいの運動を行っています。もちろん食事は脂っこいものは避け、蛋白と野菜中心の食事としました。もちろんミネラルの摂取や栄養のバランスにも気を使いました。我々の全身の代謝速度は年をとるにつれて、少しずつ低下してゆきます。それなのに若い時と同じだけの量の食事をとることにより、余ったエネルギーが皮下脂肪として蓄えられてしまうのです。バランスのとれた腹8分の食事、副交感神経が優位になるような快適な運動(好きな音楽を聞きながらなら最高)、さらにはスリミングローションやエスプレッソを併用することによりボディがシェイプアップされるだけでなく、日々のストレスは低下し、老化防止にもなるのです。皆さんもよかったら亀山式ダイエットを実践してみませんか?