



山崎 洋子さん [43歳]

会員体験! ウェルエイジング ここがポイント

自分の肌・体を徹底的にチェックして、アンチエイジング&ダイエット&美肌作りに役立つ「ウェルエイジング」シビアな現実を医学的に分析され、よりよいエイジングへの具体的アドバイスを受けた3人。

撮影/永野佳世、浜村多恵 取材・文/若尾涼子

山崎さんのボディ測定結果



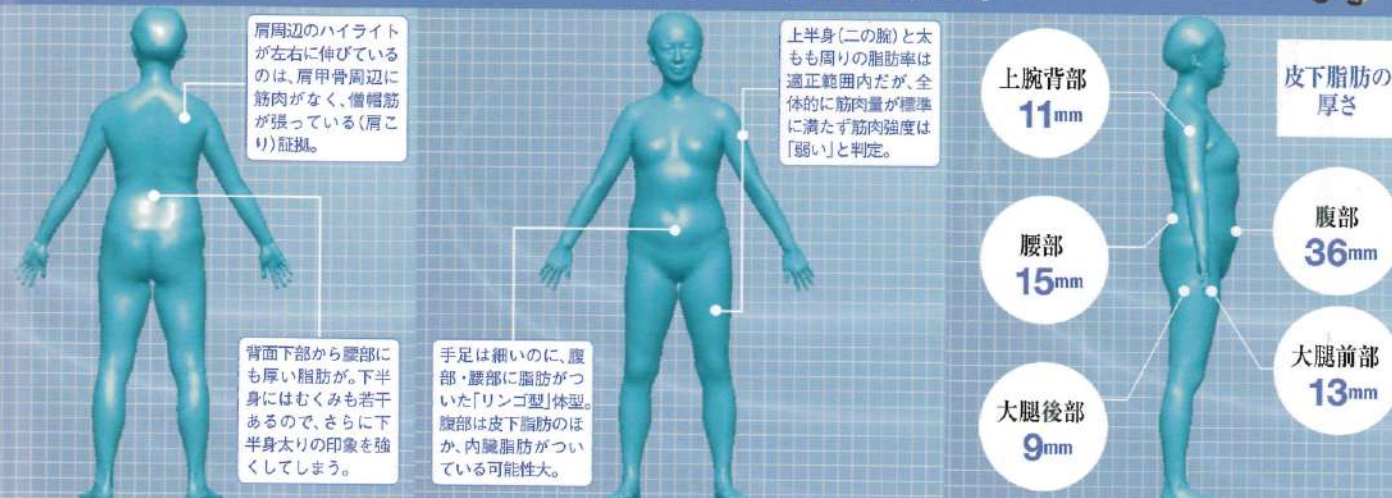
のためのクリニカルチェック 検査の数字

検査をHBR会員+本誌ライターが体験! 「どんな結果が出て、フェイクなしで全部公開!」が参加の条件。これをきっかけに変身できるか!? 次号以降、VOICEにてその行方をレポートする予定です。

青木 あけみさん [49歳]



青木さんのボディ測定結果



体格脂肪指数 [BFI] [※]	問題点	BODY data	Profile
●上腕背部 102% [肥満1度]	1 体全体、とくに腹部の皮下脂肪が多い。ただし筋肉量は標準程度 2 過体重。ウエスト・ヒップ比で見ると、内臓脂肪もややついている 3 皮下脂肪、内臓脂肪に加え、むくみもある混合タイプの肥満	●身長 156.5cm	山崎洋子さん [43歳] 会社員、ひとり暮らし。中学2までは水泳部でやせ体型。しかし中学3年生のとき、受験のため運動量が減ったのに食べる量は減らず、高校時代は50kg台前半に。10年前に大失恋でやけ食いして3か月で5kg増。この半年は仕事のストレスでさらに体重が増え一時は67kgに! エステの瘦身モニターで挫折経験あり。メンタル面が弱く、ダイエットが続かないのが悩み。
●腹部 137% [肥満2度]		●体重 66.4kg	
●腰部 101% [肥満1度]		●ヘソ周り 96.5cm	
●大腿前部 102% [肥満1度]		●体脂肪率 39.8%	
●大腿後部 102% [肥満1度]		●脂肪量 26.4kg	
		●筋肉量 21.4kg	
		●基礎代謝量 1233kcal	
		●BMI 27.3	
		●ウエスト・ヒップ比 0.88	
		●むくみ 有・無	
		●肥満遺伝子 有・無	

体格脂肪指数 [BFI] [※]	問題点	BODY data	Profile
●上腕背部 92% [適正-]	1 身長と体重で見るBMIは22.4と適正値だが体脂肪率は35.0%と高め 2 肥満遺伝子を持っているため、もともと代謝が悪い太りやすい体質 3 食事の摂り方(間食の回数と質&夜遅い夕食)に問題あり!	●身長 165cm	青木あけみさん [49歳] 両親との二世帯住宅でひとり暮らし。昨年退職して、今は専門学校で勉強中。仕事を辞め、ストレスから解放されたのと料理が趣味のため、自炊にやや力が入りすぎ、半年で5kg体重が増えたのが悩み。肌の手入れは殺菌石鹸(1?)でキンキンするほど顔を洗い、あとは放置、というスボラケア。20代にウインドサーフィンにハマり、一年中日焼けした影響がそろそろ出そう?
●腹部 174% [肥満2度]		●体重 61.1kg	
●腰部 139% [肥満2度]		●ヘソ周り 89.7cm	
●大腿前部 107% [適正+]		●体脂肪率 35.0%	
●大腿後部 71% [やせ]		●脂肪量 21.4kg	
		●筋肉量 21.2kg	
		●基礎代謝量 1227kcal	
		●BMI 22.4	
		●ウエスト・ヒップ比 0.83	
		●むくみ 有・無	
		●肥満遺伝子 有・無	

※ BFIとは、体格指数(BMI)と各皮下脂肪厚の相関から体のどの部分に脂肪がついているかを表す目安。各人のBMIから見て、各部の皮下脂肪厚が標準値と比べ、どのくらいどの割合を示す。

クリニカルチェックの流れ

これまでの生活履歴+全身検査で 今を分析し、未来へアドバイス

3 相談・診察

ダイエットドック、肌診断とともに現在の体および肌の状態を詳細に分析し、問題点の原因や生活&ケアにおける改善点、ベストな医療的施術などについて説明し、アドバイスを実施。

4 治療・ホームケア アドバイス

ドック結果をもとに各人の体・肌に最適な治療法や、ダイエット・スキンケアプログラムを提示。日常の改善点や運動法など具体的な指導、施術を行い、希望者には継続して指導を行う。

2 肌診断

肌の加齢度を画像処理。現在の肌状態とともに将来的に出てくるシミなどを判定。肌タイプにより最適なスキンケアの指針をアドバイスすると同時に最も効果的な施術を説明。

肌画像解析



- VISIA 撮影
- 肌状態計測

●ストレス検査



大きめの綿棒を口内に入れて唾液で濡らし、その酸化度を計測して体がつけているストレスの度合い(体のサビ具合)を酸化判定する。

●血液検査



専用の器具で、口内の頬の内側の細胞を採取。専門機関で分析を行い、肥満遺伝子(β3AR遺伝子、UCPI遺伝子、β2AR遺伝子)を調べる。

●遺伝子検査



専用の器具で、口内の頬の内側の細胞を採取。専門機関で分析を行い、肥満遺伝子(β3AR遺伝子、UCPI遺伝子、β2AR遺伝子)を調べる。

●超音波皮脂肪厚計



エコーで上腕背部、大腿前部、腹部、腰部、大腿後部の皮下脂肪の厚みを計測。体格脂肪指数(BFI)から、各部位の肥満度をチェック。

●尿検査

1 ダイエット検査

複数の最新医療機器で体組成や各部位の皮脂肪の厚み等を計測。日々受けているストレスの程度、肥満遺伝子の有無、尿・血液検査も。3D画像は体型を客観的に把握し、生活改善を決意する手掛かりに。

●3Dボディスキャン

体の前後横から立体映像を撮影し現在の体型をリアルに再現。脂肪の付き具合やボディラインのほか、ハイライトで筋肉の張りも表示。



●体組成計

InBodyを使って、体成分を分析。筋肉や脂肪の量、肥満度評価、全身の筋肉バランス、むくみの有無などが細かく測定される。



まずは「動ける体」にリセットして 何をしても無理な感から脱出!

ストレスと 近い モチベーションが 最大の課題点

青木先生の分析結果は「肥満の原因は、食行動、活動量、仕事のストレスによる自律神経・ホルモン失調など、多方面に渡る混合型」。

BFI値が特に高い腹部には内臓脂肪と皮下脂肪がダブルでついています。オヤツや夜食によく食



「自力だとやせられない。モチベーションを保つ自信がないです」(山崎さん)

べるものとしてアイスを挙げていますが、実は「パニライスは好き」と問診で答えるタイプには内臓脂肪がついている人が多いんです。「太っているのは自覚しているし、できることならダイエットして20kgくらい減らしたい。でも長年体重は増えていく一方なので『今さらがんばっても無理かも』とやる前から諦めてしまってます」という山崎さんに、前田先生がアドバイス。

「本格的なダイエットは、自分の中に『絶対痩せたい』という強いやる気が出るまでは、やる必要なし。どうせ途中で挫折します。でも今の体では動きにくいし、ストレス過多の心理面を含めて、健康とは言いにくい状態。まずは『健康な体』に整えていきましょう。たとえば歩きだす前に、軽く肩甲骨を動かせば、背中、褐色脂肪が燃えやすくなるので、いつもの歩き方でも消費エネルギーはぐんと向上しますし、ひざを伸ばして



痩せたいとは思いつつも、現状から身動きがとれなかった山崎さんにも、前田先生の提案する日常生活での小さなヒントを聞くうちに、次第に気持ちが前向きに。「今日からでもやってみよう小ネタがほしい」(山崎さん)

座り、かかとを支点に足先を左右に振るように動かすと、股関節の可動域が広がって正しく歩けるようになり、早足もしやすいし、下半身のむくみも解消できます。これらは『運動』というほどでもない、軽い体ほぐし。それだけで今より痩せやすくなるなら、やらない

よりやったほうがお得ですよね?」(前田先生)

自分でもわかっていた問題点を青木先生に改めて指摘され、落ち込み気味だった山崎さんも、前田先生の言葉に目がキラキラ。

「なにかひとつでも健康的な習慣を作り『体調がよく動きやすい。体が軽い』と実感できれば『もっとな』という意欲が湧くはず。その『もっとな』が強くなつてから、本格的にダイエットを始めればいいんです」(前田先生)

「山崎洋子さんの感想」

「前田先生の『体を正常(健康)に戻せば『お得』』というのにぐっときました。いつもやっていた動作が、ちよつとの準備体操で痩せることにつながるなら、やる意味、ありませんよ。青木先生に改めて医学的にも肥満と、太鼓判を押されて、正直へこみました。気持ちの切り替えて分析結果を見直したら『お腹の脂肪さえ落とせばいいんじゃない!』って、シンブルに前向きに考えられました!」

アオハルクリニック

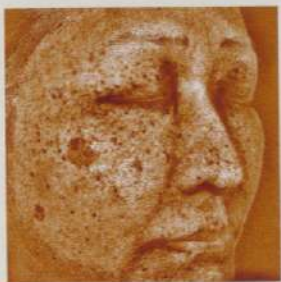
「よりよく年齢を重ね、より充実した人生を送ること」を基本理念に、ダイエット指導やスキンケア指導などを総合的に行う。今回受けたダイエットドックは、検査後のカウンセリングを含めて5万円。肌診断は初診時無料。



※クリニックデータはP93を参照

山崎さんの肌診断結果

若々しい美肌。 保湿と紫外線 カットに重点を



問題点は頬のシミ

強い問題点を挙げるなら、右頬のシミ。「日焼け止めケアをさらに向上すれば、悪化の心配なし」(小柳先生)



色白&美肌と好評価

毛穴が目立ちやくすみ、たるみも少なく「同世代に比べ、とてもいい状態」と小柳先生も山崎さんの肌合格点。

さすが美人の産地、新潟出身だけあって色白できめの整った美肌の持ち主の山崎さん。シワもほとんど見当たらず、非常によいスキンコンディション。唯一注意すべきは、紫外線防止。これまで「肌への刺激が強そう」とSPF値の低いサンスクリーン剤を使っていた山崎さんですが「最近の日焼け止めは、非常に品質が向上しているの、カサカサしたり白浮きしたり、肌にダメージを与える心配はありません。SPF30以上でPAの+が2個以上のものを年間通してつけるのがお勧めですよ」と小柳先生。フォトフェイシャルなどを受けた経験もある山崎さんは「今日から、数値の高いものに替えます」と即答。「今後は年齢によって肌の水分量が減っていくので、今までのお手入れに少し保湿をプラスしては、乾燥しがちな目元や口の周りにクリームを塗る程度でOKです」(小柳先生)

ライター若尾の肌診断結果

アトピー肌も正しいケアを知って1週間で改善!?



地黒でシミが見えず!?

アトピーのため、眉を描く以外は年中すっぴん。細かいシミだと思っていたものは、実はソバカスと判明。



肌の赤みが最大の課題

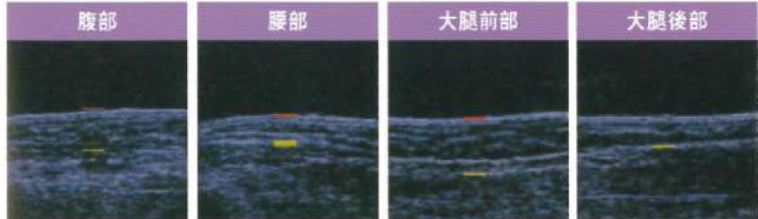
「アトピーで角質がはがれすぎてしまうことも原因ですが、ケア中も肌をこする習慣があるのかも」と小柳先生。

アトピー肌を理由に、皮膚科で勧められる洗顔料を使い、化粧水、乳液をつける程度で、日焼け止めはおろか、ファンデを塗るのは年に1~2回……。検査結果に戦々恐々だったが、弱酸性の洗顔料のおかげで肌のpH値は合格ライン。化粧水や乳液を塗る際「肌をこすりすぎ。手のひらで押さえ込むように」というアドバイス。これを実践したところ、わずか1週間で肌の良化を実感!

体の各部位の皮下脂肪の厚みを測定するための超音波画像。赤や黄色のラインで、なんとなく「厚いな」というのはわかるが、この測定結果の意味を知るには、やはり専門医による解説が不可欠。類似の検査を受ける場合は、どんな機器を使うかや検査項目に加え、自分の体の数値をわかりやすく「通訳」してくれる医師や専門家の有無が最も重要。



上腕背部



腹部

腰部

大腿前部

大腿後部

検査の数値を “通訳”してくれる カウンセリングこそ 重要なのだと実感

今回、検査を受けて、最も衝撃的だったのは全身ブルーマン状態で3D化された体型イメージ。「体型が崩れている」とは感じていたが、前・後ろ・横から見た自分の体型は、セルフイメージよりプラス2割ほどひどい。一緒にドックを受けた2人も「全身ウエットスーツを着てるみたい」(青木さん)、「全身鏡で前向きの体型はよく見て知っていたが、横向きや後ろ姿を見てガクゼンとした」(山崎さん)と、同様の感想だった。

カウンセリング時に手渡された検査結果のデータの数値は、体脂肪率やBMIなど、自分がよく見知っているものは理解できるが、細かく並んだ数値を総合的に把握し、今後に生かすのは素人にはとても難しいと感じた。

病気を見つけない通常の検診・検査であれば、「異常なし」で納得できるけれど、自分の体の現状を把握し、肥満の原因や対策を医学的に理解するためには、数値を「通訳」してくれる医師や専門家のカウンセリングこそ、重要。私自身は、筋肉太りのつもりで二の腕が単なる脂肪太りだとわかったり、ゆるんだ腹部は、脂肪というよりたるんだ皮膚が原因という医学的指摘は、非常に意外で興味深かった。

そして今回痛感したのは、一緒に検査を受けた山崎さん、青木さん、そして自分ともに、漠然と痩せたいとは思っているが、どこか他力本願で「きつと無理」と思っているところ。若い頃に比べ、モテたいとか、夏は水着で、といった強烈なダイエットへのモチベーションが年々低下し、今の自分がある意味「肯定」してしまっているのが最大の課題点か。40代以降の女性のモチベーション維持のコツを今後さらに追求していきたい。

代謝が低い体質を自覚し、意識的に活動量をUP!

BMIは問題なしだが、筋肉量が少なすぎて肥満判定

検査の約10日後、検査結果を元にしたアドバイスを受けるため、クリニックに再来院した青木さん。まずは内科医・青木晃先生の診断・カウンセリング。

「BMI値は22.4で、身長と体重のバランスだけを見るととても健康的。でも、体重の中身というか、体の組成が問題です。筋肉量が非常に少なく、その分脂肪量が多い。一見、さほど太って見えませんが体脂肪率35%は完全に肥満。皮下脂肪だけでなく、内臓脂肪もついているようです。」



動き出す前に歪んだ骨格を修正し、同じ動きでも脂肪燃焼度がUPする褐色脂肪細胞への働きかけストレッチなどを行えば、歩いたり家事をしたりという日常動作での消費エネルギーがUPして「お得」。上げた両手をひじを曲げながら下ろし、肩甲骨を中央に寄せる運動は悩みの肩こり解消もできて、一石二鳥!



代謝が人より低下しやすい肥満遺伝子の存在も、自覚があれば克服できる。メモを取りつつ生活の具体的な改善点を頭に叩き込む。

謝低下の混合型。筋肉量が少ないのに加えて、肥満遺伝子β3ARをお持ちなので、この遺伝子を持たない人に比べて、基礎代謝が200kcalほど少ない傾向にあるんです。ちょっとむくみもありますね」(青木先生)

「日本人の3人にひとりを持つというβ3AR遺伝子有りという検査結果には「親戚もぼつちやり体型が多いので、納得です」とうなずく青木さん。

実際に指導してもらいました。「トイレ中、起床時などの習慣にすることが重要です」(前田先生)

青木さんの肌診断結果

強い肌頼りのケアは、そろそろ卒業すべき年齢

肌診断とカウンセリングを行うのは皮膚科医の小柳衣吏子先生。紫外線ケアこそアンチエイジングの最大のポイントだと助言。



ここ1年でシミ増加!

丈夫な肌が自慢で超シンプルケアを続けてきたが、急にシミが増えて不安に。「20代での無防備な日焼けが原因?」



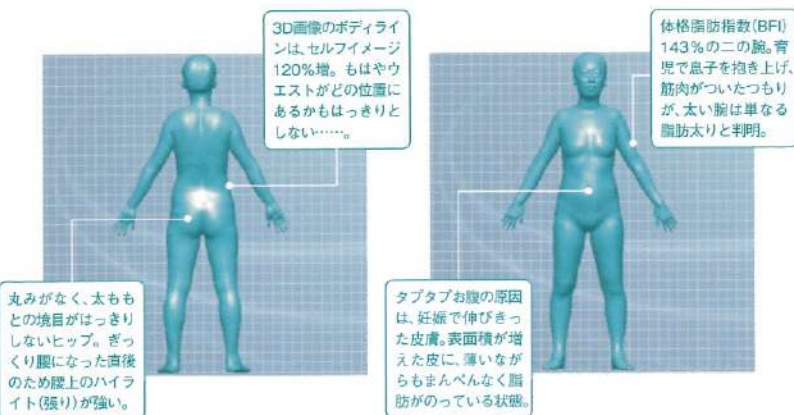
隠れジミもいっぱい

今後、紫外線ケアを怠ると出てくる隠れジミの存在も多数。「犬のお散歩時には必ず日焼け止めを!!」(小柳先生)

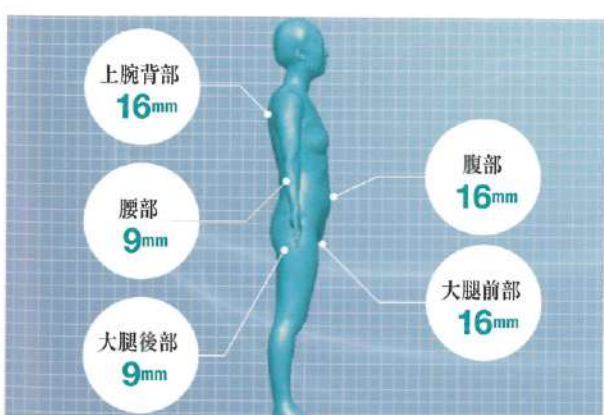
洗 顔後の突っ張る感じが好き、という青木さんは、なんと手洗いの殺菌石鹸で洗顔し、その後化粧水すらつけないで今の肌をキープした「健康優良児肌」の持ち主。しかし「度が過ぎたシンプルケアが響いて目の周りには乾燥が原因のちりめんじわが20本。平均より少し多いです。やはり今後は多少の保湿は必要です。せめて殺菌石鹸は止めて弱酸性の洗顔剤にチェンジし、洗顔後、化粧水だけは毎日つける習慣を。メイクオフはふきとりクレンジングとのことですが、そのせいか肌にくすみの原因となる赤みが強いので、肌刺激の少ないジェルやリキッド系のクレンジングをお勧めします。シミは45個で同年齢の平均値より少ないですが、若い頃肌を焼いたこともあって今後現れる隠れシミは多め。日焼けはシミだけでなくたるみやシワ、毛穴目立ちの原因にもなりますから、朝起きたら日焼け止め(SPF値30以上)をつける習慣をつけましょう」(小柳先生)

顕著な部分肥満タイプ。筋肉量は子育てで増やす!

青木先生の分析結果は「肥満の原因は生活活動量低下と自律神経・ホルモン失調の混合型。筋肉量の絶対的な少なさがこれまでの運動不足を物語っています。子宮筋腫対策で服用しているピルは、ホルモン環境的にやや太りやすい要因に。しかし、小さい子供の子育ては、生活活動量アップのチャンス。これから積極的に子供と遊んで体を動かせば、これまでの運動不足もまだまだ挽回できますよ!」。意外だったのは、BFIで、自分的には育児をしてたくましくなった(筋肉がついた)気がした二の腕が、単に脂肪太りだったことと、息子にも指摘されるプロポヨお腹の脂肪率が意外に低かったこと。「お腹のプロポヨは、妊娠時に伸びた皮膚。伸びて大きくなったお腹の皮膚に薄く脂肪がのっているんです」(青木先生)体が辛いと嘆くより、もっと子育てで体を動かし、体力増強を目指さねば。



- ### 問題点
- 1 慢性的な運動不足・運動嫌いによる筋肉量の低下
 - 2 常時飲んでいる糖分たっぷりの缶コーヒーが食生活を台無しに
 - 3 他の部位に比べて二の腕や大腿前部などの部分肥満が顕著



体格脂肪指数(BFI)		BODY data	
●上腕背部	143% [肥満2]	●身長	160cm
●腹部	91% [適正-]	●体重	53.9kg
●腰部	87% [やせ]	●ヘソ周り	83.4cm
●大腿前部	139% [肥満1]	●体脂肪率	26.2%
●大腿後部	71% [やせ]	●脂肪量	14.1kg
		●筋肉量	21.2kg
		●基礎代謝量	1229kcal
		●BMI	21.1
		●ウエスト・ヒップ比	0.78
		●むくみ	有・無
		●肥満遺伝子	有・無



若尾淳子 [46歳]

担当ライターもドックを体験! 30年以上続けた不健康生活の結果はいかに!?

HBRスタッフ中、誰よりも不健康を自認するライター若尾もドックを受診。超不健康ライフを30年以上続けた後、妊娠・出産。妊娠中、腹囲が106cmになる激太り&産後太りの解消と息子の育児のために、心を入れ替え、多少生活を改善したものの、運動嫌いでスタミナ不足は相変わらず。

完全夜型、運動嫌い、食事に興味なしで偏食、という筋金入りの不健康ライフを30年以上続け、42歳で高齢出産。ずっとやせ型でダイエット経験がなかったが、妊娠・出産により激太り(MAX64kg)。子供との生活で生活リズムや食生活は強制的に多少改善したが、基礎体力がないため育児疲れでポロポロの日々……。