



# 「脂肪」と「ダイ

私に脂肪はどれだけついている?!  
自分で減らせない脂肪を減らすにはどうすればいいの?!  
もっと知りたいあなたに最新情報をお届けします!

取材・文/宇野麻由子(編集部) デザイン/ピーワークス

## 皮下脂肪の厚さを超音波で測定 BFI Measure

上腕背部、腹部、腰部、大腿前部、大腿後部の5部位を超音波で脂肪や筋肉の厚みを測定する。体型・部位別バランスを評価、セルライト危険度や部分BMI、カロリー削減案などを表示。フィットネス、エステ、クリニックなどで導入されている。問/誠鋼社☎03-3234-1039



編集部が測定したところ、気になる太ももは脂肪少なめ?! ノーマークの二の腕は筋肉がなく脂肪が厚いことが判明した。



測定は機器を当てただけ

## 内臓脂肪と生活習慣を測って「見える化」

### 内臓脂肪ラボ「ナイボ」

腹部生体インピーダンスから内臓脂肪量(面積)を計測する「内臓脂肪計」に、生活習慣に関する質問票を組み合わせ、内臓脂肪量と、食事(量・質・時間)や運動といった生活習慣の問題点を見せ、行動の変化を促す。企業の健康保険組合や自治体のイベントなどとして、測定会が行われている。問/花王☎03-3660-7266



- 大雑把な性格
- 流されやすい、過去・未来より現在を優先する
- 太った原因を他人のせいにする
- あきらめがよい
- 体重増加は1kg未満/年

### 太りやすい/やせにくい人の傾向

肥満外来やダイエット外来で、太りやすい/やせにくい人の特徴を尋ねた。粘り強いタイプの人がダイエットに成功しやすいという。

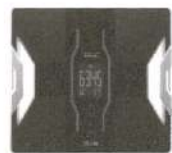
脂肪量を把握するには、内臓脂肪の断面積が高い精度でわかるCTでの測定が研究や検査などでは主流だが、自分で測るには家庭用体脂肪計や体組成計。体脂肪率の測定や内臓脂肪レベルの判定ができる。さらに、最近では精度を高めた製品が登場している。

**皮下脂肪は「つまむ」こと**  
で大体の厚みがわかるが、もう少し詳しく知るには超音波測定装置がある。脂肪の厚さに加え、脂肪に含まれる水分量、筋肉の厚さもわかる。

内臓脂肪は腹部が指標となっているが、「腹部生体インピーダンス法」なら、お腹に装置を巻き付けて数秒で内臓

### 市販の体組成計も進化

生体インピーダンス法を使った体組成計。業務用体組成計で採用していた2種類の周波数の電流を使った測定により、測定精度を高めたのが進化ポイント。「インナーセンサーデュアル RD-901」2万1000円(税別、編集部調べ)。問/タニタ☎0570-099655



※一般の体組成計でも、食事前や入浴の前、または起床・食事・入浴の2時間後以降に測定するのがコツ。精度よく測れる。

脂肪断面積を測定できる。家庭用の体組成計と同様、微弱電流を流して電気抵抗を測定する生体インピーダンス法だが、お腹まわりに電流を流すことで、皮下脂肪の影響を除き、内臓脂肪の量を測定できる。



**皮下脂肪や内臓脂肪、簡単に正しく測るには?**  
体組成計のほか、最近では専用測定機も話題です。



**ダイエットにすぐ失敗します。 どうして?**  
「太った原因は自分には成功しにくいよつです。」

「私が太ったのは営業職で、夜の付き合いがあるから」「産後は太るもの」「こんな言い訳が思い浮かんでしまう人は要注意。「体重が増えた理由を、他人のせいにする人はダイエットに失敗する可能性が高い」と話すのは、ハートリークリニック新宿の服部達也院長。「仕事だから無理」という人が多いが、変えられない状況に太る仕組みがあるならやせられない。でも、本当に無理ですか? と聞きたい」と、よこはま北星クリニック理事長の島野雄実医師も口をそろえる。結局のところ、「原因は自分にあることを理解することが大切」(服部院長)。「太ったという結果だけでなく理由を見つけないこと。それが、やせるコツ」になる(島野医師)。

一方、「体質的にやせにくい人が約2割いる」と服部院長。「太ったベースが1年1kg未満という人はやせるペースも遅い。機器による施術も効きにくいので、努力が報われないように感じるだろうが、あまり早く結果を求めずに、ゆっくり減らしていくといい」(服部院長)。

# 「エット」にまつわる Q&A

## 完治にはダイエットが必須 「肥満に起因する健康障害」とは

肥満が原因、あるいは肥満との関係が強い11種類の健康障害のこと。肥満でこれらの病気になる人の場合、減量しなければ完治は難しい。

- 2型糖尿病、耐糖能障害
- 高コレステロール血症などの脂質代謝異常
- 高血圧
- 高尿酸血症、痛風
- 脂肪肝
- 心筋梗塞や狭心症などの冠動脈疾患
- 脳梗塞
- 変形性膝関節症、腰痛症などの骨・関節疾患
- 睡眠時無呼吸症候群、肥満低換気症候群
- 月経異常(月経量、周期などの異常)、妊娠合併症
- 肥満関連腎臓病

### よこはま北星クリニック

肥満治療専門のクリニック。無理な運動・面倒なカロリー計算をせず、生活習慣を変えることを目的として生活療法を行う。生活習慣病の人の治療はすべて保険適用内。問/☎045-311-0018

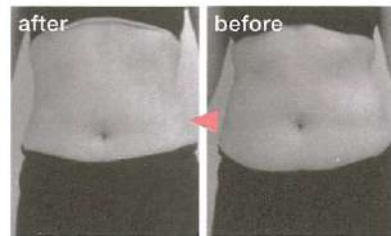


### 渋谷DSクリニック 渋谷院

初回肥満度測定・治療体験は9800円(税込)。基本は週1回通院。メンタル面からのフォローも重視して治療。時には目標達成で美容施術サービスも。問/☎03-5464-7272



30代女性。3カ月で10回実施、食事療法なども併せて行う。

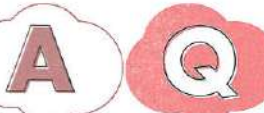
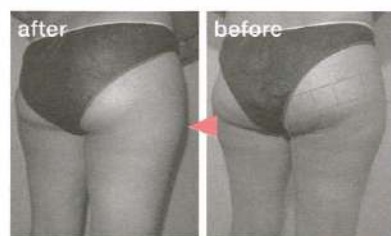


### ハートリークリニック新宿

ダイエットと美肌を主とした美容内科。初診料3000円、再診料なし。医師が食事指導を行い、投薬やサプリメント、機器による治療などを組み合わせる。完全予約制。問/☎03-5919-3639



50代女性。1回実施、afterは1カ月後の状態。



**病院やクリニックの「ダイエット外来や肥満外来、どんな違いがあるの?」**  
多いのは美容目的でもOKの「自由診療」。「保険診療」は少ないです。

実は、名称だけで内容を区別するのは難しい。最大の違いは保険が適用される「保険診療」か、適用されない「自由診療」か、ということ。

現在多いのは、美容目的でも受診できる自由診療のクリニック。食事・生活習慣の指導に加えて、脂肪にアプローチする機器での施術や、減量のための投薬なども行われている。

一方、「肥満症」の場合は保険診療を受けられる。BMIが25以上の「肥満」状態で、肥満が原因の健康障害を発生している

たり、発症が予測される場合、もしくは内臓脂肪面積が1000cm<sup>2</sup>以上の場合「肥満症」と診断される。その場合は、医療機関を受診するというのも選択肢の一つだ。数は少ないが、保険診療での減量指導を専門とするクリニックや病院もある。保険診療では、疾患に対する投薬、食事・栄養指導、生活指導などが行われる。肥満症だと、将来健康障害を伴う可能性が高く、健康障害を治すにはダイエットを成功させてやせることが不可欠だからだ。

## 自由診療の「ダイエット外来」注目の痩身技術

費用は高めだが脂肪にアプローチする機器を使った治療も行われる。ただし、「生活習慣を変えなければ結局は元に戻ってしまう」(渋谷DSクリニック渋谷院の林博之院長)。

### 脂肪の代謝を良くする「高周波」

硬くなって血流が悪くなっている脂肪組織に対して、高周波による温熱効果で血流を促し、代謝を一時的に活性化させる。むくみに対する即効性が高く、セルライト、内臓脂肪の改善に向く。皮膚の引き締め効果によるシワ・たるみ対策にもなる。リラクゼーションにもなるので人気。腹部2万5000円、上半身3万3000円、下半身3万円(すべて税別)。

### 施術は1回! 「高密度超音波」

超音波を皮下1~2cmにある脂肪組織に焦点を絞って当て、ピンポイントで約76℃に加熱。「焼き切った脂肪」が排出されて、皮下脂肪が減少する。施術は1回(60分)のみで、1~2カ月で脂肪が減る。皮下脂肪厚は2.5cm以上必要で、お尻、太もも、お腹、二の腕にのみ施術できる。約4.5cm×4.5cmで4万円(税別)、計10万~20万円が目安。