

“美容のかかりつけ医”を持って、10年先も理想の体に!

新時代のボディ論

代謝の低下や肉付きの変化が次から次へと起こる大人のボディに、若い頃と同じダイエット法では太刀打ちできないもの。最先端の痩身治療を知り尽くす藤井クリニック・藤井靖成院長に、大人でも美ボディであり続ける秘訣を教えてくださいました。

Photos : KATSUO TAKASHIMA[Studio BOW] Text : NAOMI SAKAI

快樂や多幸福感を生む
“**脳の報酬系**”も
年齢と共に変化すると心得て

人の食欲は、“報酬系”と呼ばれる脳の神経回路によってコントロールされています。食事をすると脳内で喜び＝快樂を感じるドーパミンが放出され、もっと食べたいという欲求が強まり、さらに食べるという繰り返しで肥満につながっていくのです。この快感や多幸福感を得るためのホルモン・ドーパミンは、運動など、何かを達成したり褒められたりしたときにも放出されます。こうしたドーパミンのメカニズムを利用して、「運動＝快感」と体に覚えこませるのもダイエットに有効ですが、残念ながら運動によって脳の報酬系を喜ばせることができるのは20代まで。30代以降は運動だけではドーパミンが放出されにくく、食に走りやすくなるので運動やエクササイズが続きにくいのです。

誰も23歳から老化は始まる!
楽しく生きるために
アンチエイジング医療を
取り入れるのが賢明

細胞の成長のピークは18～19歳。そこから5年は横ばいで、あとは老化の一途に。一般的にまだまだ若いといわれる22～23歳頃からすでに死へ向かって老化していくので、顔のシワやたるみだけでなく、代謝の低下や痩せにくさといった“ボディの老化”もだんだん実感していくことになります。自然な老化による体の変化に対しては、やはり安全で確実な医療によるアンチエイジングや痩身を味方につけるのが賢い選択です。例えば冷却することによって余分な脂肪細胞だけを凍結させて体外へ排出する切らない痩身治療も今は非常に人気です。自分に無理強いをせず、人生を謳歌しながら、いつまでも若々しい美ボディを保ちたいなら、ぜひ前向きに検討を。

藤井先生に聞く!
「大人でも美ボディ」のための秘訣

我慢のダイエットは続かない!
習慣を変えるのが大事

食べたいものを我慢したり、辛い思いをして運動を続けて減量しても、いちばん落とした腕や下腹の脂肪は落ちず、反対に残したい胸やお尻から痩せてしまう…自力ダイエットでよく聞かれるお悩みです。スリムな美ボディでいるためには、ある程度の食のコントロールや適度な運動は必要ですが、ストレスになるほど我慢して追い込むのは逆効果。人は我慢の限界を超えると正常な恒常性で動いている脳の構造が壊れ、正しいジャッジができなくなります。だからドカ食いや偏食などダイエット中の御法度を犯してしまうようになり、リバウンドを繰り返してしまうのです。生き方を変えるのは難しいからこそ、せめて無理のない健康的な生活を送ることを心がけるのが大切です。

教えてくださいましたのは…



大阪梅田・藤井クリニック
藤井靖成院長

PROFILE ●ふじいやすなり ●和歌山県立医科大学卒。内科や消化器内科、美容外科、美容皮膚科など幅広い医療分野に精通し、消化器内視鏡指導医としても知られる。豊富な医療知識を生かし、'07年藤井クリニックを開院。'11年藤井クリニック大阪駅前開院、現職へ。

老化をごまかしながら
生きるのではなく
正しい情報を知って
正しく選択する時代へ

美容医療が身近になったのは、ここ10年ほど。外科しかなかった頃は、肌のたるみには切って引っ張る手術、医療痩身したくったら脂肪吸引するというように、それなりのリスクを伴う選択肢しかありませんでした。そのため「成熟した美しさもある」「ありのままが美しい」と精神の美の観点から老化を捉える向きがありました。さまざまな治療法が確立され、機器の精度や医療技術が向上してきた今は、手術をしない美容医療も理想の美を叶えるための選択肢のひとつとして認知されるように。だからこそ、これからは正しい情報と手段を選択していくことが重要です。化粧品を見直すべきか、美容医療を始めるべきか。自分にとってベストな選択をすることが、ごまかしのない本当の美しさを手に入れる鍵に。



DATA ●大阪府大阪市北区梅田2-1-22 野村不動産西梅田ビル8F tel.0120-482-212 ⑧10時～19時 ⑨水・日曜
<https://www.fujiiclinic-umeda.com/>

ビューティ・メダリストが体験!

今のお悩みから未来の疑問まで

ドクターの誌上カウンセリング *Start!*

お悩み

トレーニングしたり
食事に気をつけたりしても
下腹が出てしまって…

細田真帆さん

美容にも信頼できる
かかりつけ医がいれば
老化も怖く
ありませんね



代謝の低下、贅肉の定着は必然！
早めの医療痩身で美ボディ維持を

藤井先生(以下藤井) ● 細田さんはまだお若くてスタイルも維持されていますが、油断すると太りやすいタイプですよね。

細田さん(以下細田) ● そうなんです(涙)。筋トレしたり食事に気をつけたりして自分なりに努力しているのですが、体重が減っても



PROFILE ●ほそだ・まほ ●ビューティ・メダリスト14期生。兵庫県在住。2018ミスユニバースジャパン兵庫グランプリ。

病気と同じように、
老化も“治療”するもの。
美容医療も
選択肢のひとつに



下腹だけはどうしても落ちなくて…。

藤井 ● 思春期以降は脂肪細胞のバランスも数も変わることがないので、下腹にお肉がつきやすいのは、そういう体質になってしまつた以上、仕方のないことなんです。

細田 ● そうなんです、シヨックな事実…！

藤井 ● 部分痩せしたいなら、クリニックでの痩身治療が確実ですよ。今は脂肪溶解注射からレーザー、脂肪を熱したり凍らせたりして体外へ排出するものまで、手術のいろいろな治療法がたくさんあります。

細田 ● 手術せずに脂肪をなくせるなんて！

藤井 ● 脂肪細胞を凍らせて体外へ排出する治療法は、広範囲の脂肪に一気にアプローチできるうえ、一度減った脂肪

はリバウンドしないので、細田さんには特におすすめてです。これからさらに代謝が落ちて脂肪がつきやすくなつていくので、早く始めれば始めるほど、体形維持がラクになりますよ。

いつでも相談できる
美のかかりつけ医を
当たり前のものに

藤井 ● 人の細胞の成長は18〜19歳にピークを迎え、あとは上がることはなく老化し



ていくだけ。細田さんはまだ21歳ですが、体は確実に老化に向かっていきます。

細田 ● 確実に(笑)。

藤井 ● 健康な体を維持しようと思ったら、病院にかかったり、生活習慣を見直したりしますよね。それと同じように、美しさを維持したいと思ったら、信頼できる美容クリニックへ行き、こまめにメンテナンスすることが大事なんです。太りやすくなった、お肉がとれにくくなったと、若い頃とは明らかに違う。変化を感じたら、まずは美容クリニックへ相談に行く。そんなふうに、美容でも、かかりつけ医を持つことが当たり前になれば、今よりもっとラクに美ボディを維持できるようになるはずですよ。そのかかりつけ医がさまざまな治療法を提案できる選択肢と確かな技術力、豊富な知識を持っていたら、なお安心ですね。

細田 ● 美容にもかかりつけ医が必要だなんて思ってもみませんでした。信頼できるドクターと二人三脚で美しく年を重ねていきたいです！

“太りやすさは老化の兆候。
体形維持が難しくなったら
美容医療で解決を”

藤井院長→
細田さんへの
診断結果