

話題のダイエット本46冊から選ばれたのは？

K-POP SPECIAL 少女時代 / KARA



2010年10月6日号(毎週水曜日発行) 10月29日発売 第41巻第38号 昭和45年3月23日第三種郵便物認可

anan

2010

ダイエット
グランプリ

加賀美
セイラ&レイナ
SISTERS
NUDE



「本当にやせられる」そこだけを徹底検証して選びました

決定! 最強ダイエット

Topic
やせる
ランニング!

420 YEN 2010.10.6
特別定価 No.1727

ライター瀬尾が
体験しました。

たった3時間でウエスト-3cm!?

メデイカルダイエットの実力。

いくらダイエットを頑張っても、リバウンドしてしまったり、長続きしなかったり、思うように痩せられないもの。こうなったらもうプロに頼るしかない！クリニックによる、究極のメデイカルダイエットをお教えします。

専門医が教える、失敗しない鉄板のダイエット法。

数あるダイエット法の中でも、最強といえるのが、専門の医師によるメデイカルダイエット。なぜ最強かというと、まず確実に効果があるということ。そしてリバウンドをしないこと！今回、4人の美容に携わる先生方にそれぞれお話を伺った。

太りやすさの原因は脂肪細胞の数にあった！

ダイエットを考える上で知っておきたいのが、太るしくみ。「一般的に、太るという現象は、脂肪細胞が脂肪を取り込んで大きくなることが原因とされています。脂肪細胞の数は人によって決まっていますので、いくらダイエットや運動をしようとしても、この数が減ることはありません。という事は、例えば脂肪細胞の数がもともと1000の人と500の人では、1000の人のほうが太りやすいということになります。逆に言えば、この脂肪細胞の数を減らすことができれば、1つの細胞が多少大きくなっても、その変化はほとんど緩やかなものになるというわけです」(大塚美容形成外科・石井秀典先生)

お話を伺った先生方



大塚美容形成外科 石井秀典先生
大塚美容形成外科・本院院長。豊富な知識と親身なカウンセリングに定評がある頼もしいドクター。



品川美容外科 青木剛志先生
品川美容外科・品川院長。最先端の美容医療技術で、豊胸からプチ整形まで、あらゆる分野に対応。



アサミ美容外科 浅見善康先生
アサミ美容外科・渋谷院長。'80年代より脂肪吸引に取り組み、症例数は10万件を超える。



銀座小町クリニック 萩島恭子先生
銀座小町クリニック院長。安全面を一番に考慮し、女性の目線でどんな悩みにも答えてくれる。

【脂肪吸引】

とにかく話が早いのは脂肪吸引がオススメ。

正しい知識を身につければ、手術の不安はなくなりませす。「怖い」「痛い」「高い」の3大イメージのある脂肪吸引。実は、手術自体はとて単純で、昔から行われていたもの。「施術の内容、どれくらい傷がつくか、どれくらい回復するかということを理解すれば、怖くはありません。まずは知ることが第一歩」(青木先生)

Q1 脂肪吸引は怖くないの？

「手術である以上、全くリスクがないわけではありませんが、しかしリスクの原因の多くは麻酔によるもの。きちんとした麻酔の専門の先生がいることが病院選びの1つのポイントとなります。そして脂肪吸引に関しては、特に技術の差が出やすいので、経験の豊富なドクターにかかることをお勧めします。信頼できる医師とよく話し合っ、リスクなども含め、納得のいくまで説明を受けてください」(浅見先生)

Q2 痛みはないの？

「麻酔をかけるので、手術中はまったくの無痛です。顔だと20分、お腹は1時間、脚は2時間といったところで手術は終わります。術後の痛みですが、吸引範囲によっては、筋肉痛のような痛みが3日ほど出ます。しかし、日常生活に支障をきたすほどではありません。痛みは1週間ほどで消えます」(青木先生)

Q3 傷跡が残らないの？

「脂肪吸引は、非常に細い管を使って行うので、傷口はほんの2〜3mmです。傷跡は徐々に薄くなり、ほとんど目立ちません。ウエストまわりの場合、吸引範囲にもよりますが、バランスを考えて2〜3か所から挿入する場合があります」(石井先生)

Q4 すぐに仕事ができますか？



大塚美容形成外科では「ペーサー」という「体内式」超音波吸引マシンを使う。超音波が脂肪を溶かし、吸引しやすくなる。

今、話題のオススメ痩身法なら!

【ウルトラアクセント】

治療時間	約20分(1エリア=10×10cm)
ダウンタイム	0日
痛み	なし
費用	2万8000円~(1エリア)
回数	3~5回の施術が効果的

超音波による治療で、脂肪細胞膜を破壊し、溶かした脂肪を体外へ排出。従来は使えなかった横波の超音波が、脂肪細胞膜だけに作用するので、副作用の心配がまったくありません。効果には個人差がありますが、2週間ごとに3回ほど続けると、比較的短期間で効果が表れます。

point 痛みやダウンタイムがなく、時間も1エリア20分とかなり手軽。最近男性にも人気。



細胞の新陳代謝を高めるカーボメッド。脂肪吸引の2~3週間後に行うとさらに効果的。

【カーボメッド】

治療時間	10~30分
ダウンタイム	0日
痛み	なし
費用	2万1000円~(1回)
回数	8~20回の施術が効果的

点滴より細い針を使い、皮下脂肪に炭酸ガスを注入することで、セルライトの結合をつかさどる組織が壊れ、脂肪が分解される。また、細胞の新陳代謝を上げ、自己再生能力を向上させるので、肌をキレイにしたり、老化防止や、妊娠線の解消にも効果が。

point 脂肪溶解注射と同様、複数回の治療が基本となるので、脂肪吸引より費用がかかる場合も。

とはいえ、手術に抵抗がある人は...

【脂肪溶解注射(メソセラピー)】

治療時間	5~10分
ダウンタイム	3日~1週間
痛み	注射時の痛みのみ
費用	1万3700円~(1回)
回数	3~6回の施術が効果的

レシチンというアミノ酸を脂肪組織に注入し、脂肪細胞を溶解させ体外へ排出することで、部分痩せ効果が。治療時間も短く手軽な方法ですが、薬剤で脂肪を溶かすため、1回の注射では効果が見えにくく、何度か治療を繰り返すことが必要になります。

point 1回の処置範囲が限られているため、広範囲には向き。顔など狭いポイントにオススメ。

ananお試し隊のライター瀬尾が、銀座小町クリニックで噂の超音波痩身法「ウルトラアクセント」を体験。目指すはくびれ美人!

ライター瀬尾、
クリニック&エステ
でウエスト
-3cm!

START!

STEP 1 【銀座小町クリニック】
受付▶先生による診察

「先生、くびれを下さい!」

受付を済ませ、診察室に入ると、院長の萩島先生がさっそくお待ちかね。ここで、しばらくカウンセリングを受け、採寸。どんな悩みがあるか、どこをどう減らしていくか、じっくり話し合う。女性の先生なので何でも相談できます♪

▼ 施術室へ

STEP 2 ウルトラアクセントで
脂肪細胞を溶解!

「え、こんなに簡単な!?」

診察が終わると、いよいよ施術開始! 細くしたい患部に、超音波をあてていく。痛みはなく、ほどよく温かいのでとても気持ちがいい。仕上げに高周波の熱を加え、代謝を促進。あっという間に終了! こんなに短時間で本当に細くなれるの!?

▼ お向かいのエステサロンへ移動

STEP 3 【エステサロンレイア】
インドマッサージで
老廃物を残らず排出!

「くびれてきた気がする…!」

超音波で脂肪細胞が破壊されたところで、インドマッサージによりさらに効率よく代謝をあげていく。強めのマッサージで、溶け出した脂肪がリンパに流されていくのが実感できます。心地よい空間に置かれ、身も心もリフレッシュ!

GOAL!!

「え、これが私の体…?」

すべてのメニューが終わり、再びサイズを測ると、ウエストが施術前より3cmも減っていた! たった3時間で、見事なくびれが完成。ウルトラアクセントの効果には個人差があるらしいけど、瀬尾には効果てきめんでした。脂肪がすべて排出されるには、あと2週間ほどかかるそうなので、これからの経過も楽しみ!

今回体験したのは…

銀座小町クリニックの「ウルトラアクセント」と、提携先のエステサロンレイアの「インドマッサージ」をコラボさせたメニュー。2つの相乗効果で痩身効果がより高められます。

◀銀座小町クリニック
東京都中央区銀座8-9-16 長崎センタービル3F <月・火・水・金・土曜> 11:00~20:00 <日曜> 11:00~18:00 <木曜> 休診日 ☎0120・767・885 http://www.ginza-komachi.com

◀エステサロンレイア
東京都中央区銀座8-8-5 陽栄銀座ビル3F <月~土曜> 11:00~21:00 <日・祝日> 10:00~19:00 ☎0120・018・232 http://www.ginza-leia.com

「当院では痩身の相談で来る患者さんの9割以上が脂肪吸引を希望されます。医師の立場から見ても、もともとも確実に、結果がすぐに確かめられる一番の方法だと思えます。痩身する部位の7割までの脂肪細胞を取り除けるので、手術を行った部分に関しては、必ず太りにくくなるのがメリット」(浅見先生)

意外と皮下脂肪がついていたり、体型は普通だけど、くびれがなかったりします。そういう人のために、要は体全体のバランスを整え、シェイプをキレイにするのがメデイカルダイエットの目的になります。一番効果があるのが脂肪吸引ですね」(品川美容外科・青木剛志先生)

「脂肪吸引より効果は薄れますが、メスを使わない安心感があるので、より気軽に治療を受けることができます。それぞれのメリットとデメリットを考慮し、自分に合った方法を探したほうがいいでしょう」(石井先生)

「脂肪吸引より効果は薄れますが、メスを使わない安心感があるので、より気軽に治療を受けることができます。それぞれのメリットとデメリットを考慮し、自分に合った方法を探したほうがいいでしょう」(石井先生)

「乱れがちな現代人の体調を整えるのにこれらはとても効果的。それぞれ値段も非常に安く、日々のケアとして行うにはとても理想的です」(青木先生)

「乱れがちな現代人の体調を整えるのにこれらはとても効果的。それぞれ値段も非常に安く、日々のケアとして行うにはとても理想的です」(青木先生)

ゼニカル

ピ

ピ

ピ

ピ

ピ

ピ

ピ

ピ

ピ

ピ

ピ

ピ

ピ

ピ

ピ

ピ

ピ

「脂肪吸引はむくみを抑えるために、医療用のサポート剤などで圧迫し、ボディラインをスリムに安定させます。しっかりと圧迫を続けられ、むくみが抑えられ、キレイなシルエットが出来ます。傷口に防水テープを装着すれば、シャワーは当日より可能ですが、入浴は1週間ほど控えてください。お酒は1週間厳禁です」(浅見先生)

Q5 手術後のアフターケアは?

「脂肪吸引後はむくみを抑えるために、医療用のサポート剤などで圧迫し、ボディラインをスリムに安定させます。しっかりと圧迫を続けられ、むくみが抑えられ、キレイなシルエットが出来ます。傷口に防水テープを装着すれば、シャワーは当日より可能ですが、入浴は1週間ほど控えてください。お酒は1週間厳禁です」(浅見先生)

Q6 費用はどのくらいかかるの?

脂肪吸引の費用は、吸引範囲やクリニックによって前後しますが、だいたい顔など1部位(両側)7万8000円、二の腕(両側)が13万3000円、お腹まわり全体や太ももは24万4000円、1~2年間の保証付き。1回で確実に効果があると思えば、他の治療を何度も受けるより、脂肪吸引をしたほうが低料金で済む。



肥満体型の人の場合、医師の指導のもとダイエット補助食品などで減量。その後、気になる部分を脂肪吸引します。上記症例の場合、トータルで体重は33kg減、ウエストは約32cm減!

もっと気軽に痩せたい人には
こんな裏技も。

【ゼニカル/サノレックス】

治療時間	診察に約10分
ダウンタイム	なし
痛み	眠気などの副作用がある場合も
費用	100~2000円(1錠)
回数	1日1錠

ゼニカル(脂肪吸収抑制剤)は、腸において体内に吸収される脂肪をカットし、食べた脂肪の約30%を体外へ排出。一方、サノレックス(食欲抑制剤)は、少ない食事で満腹感を得ることができ、過食を抑えることが可能。費用はクリニックによって多少異なる。

point 毎日服用する必要はないが、飲み会の前などに飲むと効果的。3か月で10kg痩せた人も。

【ダイエット点滴】

治療時間	約30分
ダウンタイム	なし
痛み	注射時のみ
費用	2900円(1回)
回数	1回から効果あり

脂肪代謝を促進し、エネルギーを消費しやすくする「α-リポ酸」と「L-カルニチン」を点滴注射。20代以降に低下しがちな代謝の効率をあげ、太りにくい体質をつくります。できれば毎日点滴するのが理想ですが、週1回からでも効果が期待できる。

point 品川美容外科では豊富な点滴メニューが揃う。仕事帰りのリフレッシュにもオススメ。

【ノーニードルメソセラピー】

治療時間	40~60分(部位により異なる)
ダウンタイム	0日
痛み	なし
費用	3万~8万円(1部位)
回数	3~8回の施術が効果的

特殊なレーザーと電気パルスを用いて、針を使わずに脂肪溶解剤や美容液などの物質を皮下組織に導入することができる方法。針は使用せず、レーザーは低出力なので、傷跡の心配も無用。部分痩せ以外にも、しわ、たるみ、セルライトにも効果が期待できるスグレモノ。

point 脂肪溶解注射の針を使わないバージョン。ヒアルロン酸などの美肌成分も導入可能。