

**Automobile**  
CES Asiaレポート  
中国コネクティッドカー最新事情

川端由美の



10 Vol.211  
2019 OCTOBER  
Produced by ds

**Tea**  
日本茶でシングルオリジンが  
盛り上がる3つの理由

**Camera**  
安い、明るい、ボケるの  
三拍子が揃った中華レンズを  
使ってみませんか

**Panasonic**  
オリンピックで振り返る  
パナソニックのテレビ進化の歴史



# ds

“本業：父親”であるあなたへ

**Smartphone**  
5Gスマホ「LG V50 ThinQ」を  
契約してみた!

**Watch**  
カルチャーな腕時計たち  
モダンアートとグラハム

40年65製品で  
ふり返る

我が青春の

# WALKMAN



秋は

# バカキャンフヘ GOGO!!!



Road to 2020

## 東京アスリート モノリンピック

注目競技  
編





## 脱!根性論 努力しないで痩せて、何が悪い?

藤村岳が教える  
メンズビューティの1/365days

# 男美均整の コトハジメ

#22

“部分痩せ”はできない  
なんて今は昔!

## 腹だけを 集中的に鍛える 画期的な方法

# 昔

から根性論や精神論が苦手だ。盲目的に何かをやらされる環境は極力、避けて生きてきた。しかし、そんな筆者も寄る年波には勝てず、お腹周りが年相応に。若い頃は29インチのデニムだったのに……と思っていたら、取材でお世話になったドクターから耳よりな話を聞いた。長らくダイエット業界では「部分痩せは無理」と言われてきたが、今や、ピンポイントで減量できる時代になったという。なんとありがたいことだろうか。そんな夢を叶えてくれるのが“エムスカルプト”という医療マシンで、なんと30分で2万回の腹筋運動と同じ刺激を与えるという。「今までのマシンは脂肪細胞にアプローチするだけでしたが、このエムスカルプトは筋肉に直接、作用して理想のお腹を作ることができるんです」と太鼓判を押すのが、衣理クリニック表参道の片桐衣理先生。このマシンの話を聞いてから筆者の心を色めき立った。今回は趣向を変えて、お腹痩せに挑戦したレポートをお届けしよう。

### 2万回の腹筋運動がたった30分でできる!

実は、筆者は長年腰痛を患っており、腹筋と背筋をつけて姿勢を保っておく必要がある。しかし元来、単調なトレーニングが嫌いだし、仕事柄、会食も多い。2年前に食生活を



施術後はやや汗をかく。人によっては下着の替えを用意した方がいいかも



通常の運動では到達できない皮下7cmの筋肉  
超極大筋収縮も可能だ

今まで外科的手術以外に方法がなかった臀部の形成改善までできる

徹底管理して3ヶ月で8kg痩せることに成功したが、あれから時間が経ち、また体型が緩んできた。仕事が忙しくなってしまったのと、「いつでも痩せられる」という慢心から通っていたジムまでやめてしまった。そんな時にこのエムスカルプトに飛びつかないはずはない。HIFEM (高密度焦点式電磁) 技術と、断面画像でおなじみのMRIの構造にヒントを得たこのマシンはインナーマッスルに強力にアプローチし、筋肉量を増やしながら脂肪を減らしていくという。筋肉は一朝一夕にはつかないという常識を覆してしまった。磁気のおかげで通常のエクササイズではなかなか鍛えられない体の奥の筋肉“インナーマッスル”に届く。その深さは、よく耳にするEMSの約7倍なのだという。

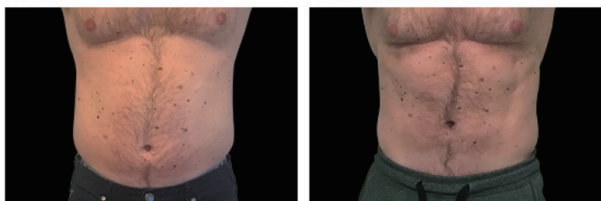
マシンをお腹にセットする。ベルトでパッドを固定するだけだ。最初は30%の出力。これでも普段甘やかしている腹にとってはかなり掴まれる感じがする。70%に上げられたときに思わず「ひっ!」と声が出た。100%の出力になったとき、これが30分も続くのかと思うと暗澹たる気持ちになったものだ。でも我慢はできそうだ。そのあと違う刺激パターンになり、叩くような感じ。これは平気だ。この異なるパターンで腹筋に様々な刺激を与える。揉む刺激と叩く刺激、人によって筋肉量やつきかたが異なっているので感じ方が違うという。



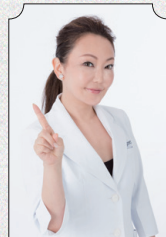
クールスカルプティングは2台あるので左右同時に行え、時短になる

BEFORE

AFTER EMSculpt

AFTER 4<sup>th</sup> TREATMENT, COURTESY OF: ANITA STURNHAM, M.D.

筆者ではないがエムスカルプトを4回、腹部に施術した結果



#### 片桐衣理院長

内科医としての研鑽を積み、開業。丁寧な診察とカウンセリングに基づいて、その人本来の美しさを引き出すドクターとして評判に。テレビでダイエット企画なども手がける。

普通のトレーニングを思い出してみると、呼吸を止めないことが重要だ。なので、刺激があるときはゆっくりと長く、息を吐くようにしてみた。すると、ちょっとだけ余裕がでてきた。しばらくして、またあの掴まれる感じに戻る。最初の時より我慢できる。そのうちスマホで自撮りしてインスタにアップすることさえできた。ほんの少し上体を起こしてみるとパッドの間の腹がキューっと締まるのが見える。おお、これが効いている証拠だ、と感動。そんなこんなであっという間に30分。もっとやっても大丈夫かも？ なんてほどに余裕だ。「水をたくさん飲んでくださいね」と言われる。代謝が上がっているので、この後にドカ喰いをすると吸収が良すぎてしまうとか。プロテインが飲めるといいなあ。今度、準備して来よう。翌日になると筋肉痛が。「おお、効いている」と、実感できる心地よい痛みだ。

### 落ちにくいお腹の脂肪は凍らせて排出！

2回目のエムスカルプトも順調に済み、3回目では新兵器“クールスカルプティング”を投入することに。これは、カップリングの吸い玉のようなもので気になる脇腹などの脂肪細胞を凍らせて、アポトーシス（細胞死）させるというもの。水は0℃で凍るが、脂肪は4℃凍る。この温度差を利用して脂肪だ

けを破壊する。破壊された脂肪は自然に代謝・排泄され、皮下脂肪の数を減少させるというものだ。この方法は以前、プレートで挟むもので、狙った場所をうまく凍らせることが難しかった。しかし、こちらのマシンは吸引するアプリケーションでピッタリと狙い撃ちできる。しかもこちらのクリニックにはマシンが2台あるので、左右を同時に行えるのもありがたい。

吸われている感覚はあるが、痛みもなくちょっとしびれるくらい。35分はあっという間に過ぎた。施術直後、触ってみるとシャリシャリとした感触があり、脂肪が凍っているのがわかる。吸引されるので、やや赤くはなるが筆者の場合はすぐに元に戻った。ちなみにこれ、アゴ下や胸の脇、背中、腹部や臀部にも使えるという。再度言うが、「部分痩せできない」というのは昔の常識なのだ。その昔、あまりに皮下脂肪が多い時は外科手術により、脂肪細胞を吸引していた。かなり侵襲性が高く、経験の浅い医師による事故などが多く起きていたのも事実。しかし、この凍らせる方法は厚生労働省の認定も受けていて、安全性が高く安心して受けられるのもメリットだ。

さて、最後の4回目ともなると慣れてきた。が、最も長い刺激（といっても5秒くらいなのだが）の時はやはりキツめ。トントン叩く刺激のタームはもはや癒し休憩くらいの余裕を感じる程。しかし、セットして下さる看護師さんが「スポーツやっているひとのお腹のようですよ」とうれしい感想を言ってくれた。自分でもそのスッキリ感実感。最後の回で、エムスカルプトをつけヒップもやってみることに。刺激を受けるのは尻だが、足先までしびれる感じで、最初、思わず変な声が出た。腹とは逆に叩く刺激の方がきつく感じられる。脂肪のつきかたが違うからであろう。

今回、たしかに腹回りが変わった。数字的には腹囲は数センチ減った程度なのだが、それは筋繊維が太くなったから。痩せるというより筋肉がしっかりとついた感じ。また凍らせた脇腹の脂肪は6~8週間過ぎるくらいに最もわかるという。現段階でもかなりすっきりしてきているので、これからの変化が楽しみだ。個人的な感想としては、腹筋がしっかりすることで慢性的な腰痛がほぼなくなり、姿勢もよくなった。そして、これが最も大きな変化だが、このいい状態をキープするために努力をしようと思いだめたのだ。ジムでのトレーニングに挫折するのは、いつまで経っても結果が出ないことが大きい。特に割れにくい腹筋はマシンで鍛え、脂肪を減らすなど、先にお手軽に結果を出して、それを維持、あるいはより発展させる方が断然いい。時間が有り余る若いころと異なり、大人にはこういう近道もありなのだ。今回、紹介した方法以外にも脂肪溶解注射や内服薬、サプリメントなど自分の体質にあった痩身方法をオーダーメイドで選ぶことができるのが美容医療の強味。結果を早く出したいなら、その門を叩いてみるというだろう。