

# 成長ホルモンが鍵となる、 「スロトレ」と肌のいい関係。

スロトレトレーニング、略して「スロトレ」でどうやら肌がきれいになるらしいなぜ？ 本当？ に答えるため、3週間のトレーニングに挑戦した。

撮影：村林真文夫

## 3週間のスロトレで、乾燥肌に潤いは与えられるだろうか。

1日10分、週2、3回のエクササイズだけでダイエット効果が高いと評判のスロトレ。スロトレトレーニングの略称で、関節や体勢を固定せず、ゆっくり行う「ノンロックスロー法」が特徴だ。このスロトレ、なんと肌を滑らかにしたり、シワを減らしたりもするらしい。そのメカニズムを石井直方さんに聞いてみた。

「鍵は成長ホルモンです。成長ホルモンは脂肪を分解し、新陳代謝を活性化させます。新しい肌細胞の増殖を促すわけです。スロトレを行えば、安静時の数百倍の分泌量になります」

順を追って説明しよう。

関節を伸ばしきらないノンロック運動をすると、筋肉は収縮したままで血流が抑えられ、筋肉中に多量の乳酸が溜まる。これが、軽い負荷でもマシントレーニングと同じ効果が得られるスロトレの原理。そして、この乳酸が成長ホルモンの分泌を促し、肌をきれいにするというわけだ。

「このホルモンが分泌されるピークは16歳頃。加齢とともに減っていきます。スロトレなら負荷が軽いので、腰や膝を痛めることもありません。2日に1度で効果は充分。2週間もすれば体の

### 石井直方さん

しいい。なつかた。東京大学教授、理学博士



「スロトレ」(高橋書店)の著者。

感じ方が変わってくると思います」

さて、ウォーカリストの雨谷麻世さんは昔から乾燥肌に悩んでいた。小ジワやシミも気になる。ときどき山登りをする以外、運動らしいことはやっていないのだが、今回は思いきってスロトレにチャレンジしてみることに。

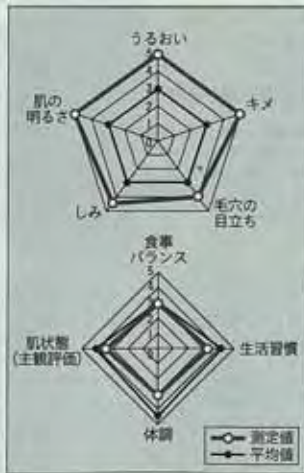
まずは衣理クリニック表参道で肌診断。潤いや肌の明るさは平均値より良かったが、シミや毛穴の目立ちはやや問題あり。「体の中からの修復機能が上がっていないようです」との院長・片桐衣理さんの指摘に頷く雨谷さん。そして、石井さん直伝による、肌改善のための3週間スロトレが始まった。

### 雨谷麻世さん

あまがいのまよ ブォーカリスト



「聖母マリアのクリスタルボイス」と称される聖母のソプラノ。



#### トレーニング前の肌診断。

潤い、肌の明るさ、キメなどはいずれも平均値以上。ただし、シミ、毛穴の目立ちが気になる。糖不足と不規則な食事で、体調はあまり思わしくなかった。

●衣理クリニック表参道 美肌ドックは毛穴面積から見えないシミまで徹底分析。初回1万円、2回目以降5,000円(税03-5786-0077)。http://eri-clinic.com/

# 毛穴の数は減ったけれど、潤いやキメは悪化。なぜ？

約東どおり、2日に1度を3週間、雨谷麻世さんはきちんとトレーニングを行った。

2週間ほど経って、途中経過を聞いてみた。そろそろなんらかの変化が現れてもいい頃だ。

「大アリですよ！体が軽くなったよいうな気がします。それに、バランスが取りやすくなったんです。このあいだもコンサートがあつたんですが、かかとの高い靴を履いてステージに立つても背骨がまっすぐ伸びている感覚があ



美肌ラボのカルテを前に、片桐さん(右)の診断に耳を傾ける雨谷さん。ニューアルバム雨谷麻世「美しい肌を維持する」のコンセプトで発表される。詳しい情報は公式サイト <http://homepage.aiffy.com/amase/>まで

って、とっても安定して歌えました」

ジョギングをしても、サウナに入っても、まったく汗をかかない体質だったのに、今やトレーニング中に背中や腕を汗が流れていく。老廃物が一気に出て行くようで、とても気持ちがいいと、雨谷さんは力説した。

「分解した脂肪を効率よく燃やすために、トレーニングは外出前か風呂に入る前に行うといいでしょう」という石井直方さんの言いつけを守り、なるべく午前中、軽い朝食後30分ほどして始めていたという雨谷さん。3週間後、確かな実感とともに、再び衣理クリニック表参道を訪れた。

ところが、意外な結果が。水分量、皮脂量が落ち、潤いとキメはトレーニング前より悪化してしまったのだ。ただ、細かく見てみると、毛穴数は改善されている。肌の明度も、シミの予備軍である色素沈着の数も、前回とほとんど変わらない。

「トレーニングで、たくさん汗をかくようになったんですね。そのとき、水分はちゃんと摂っていましたか？」  
片桐衣理さんの問い掛けに、思わずアツと口を開ける雨谷さん。

「いえ、全然……。私、いつもあまり水は飲まないんです」

それが原因だ。トレーニング中は普段より多めに水分を補給しなければならぬ。目安として、1日約2リットル。雨谷さんはそれを怠っていた。

## 体調評価

体重	49.5kg → 50.5kg
体脂肪率	23.5% → 19.2%

トレーニングの成果は、体重は増えているのに体脂肪率が下がったことでも明らか。左の表の「皮膚密度」とは肌のキメ細かさを示し、数字が大きいほどキメ密度が高い。「明度」も数字が大きいほど肌は明るい。

## 美肌ランク評価

評価項目	測定値	同年齢平均値(予測)
水分量	83.0 → 70.0	71
皮脂量	30.0 → 18.0	20
明度	240.8 → 240.4	221
毛穴数	1040 → 1008	1373
シワの数(右下腹)	11 → 11	9
シワの数(左下腹)	11 → 13	9
皮膚密度	5% → 4%	4%

## トレーニング後の肌診断結果。



5段階評価で数大きいほうが、肌の状態は良い。



最新型の画像解析装置で、3方向から肌を撮影する。

## 水分補給を怠ったため、水分量と皮脂量が落ちてしまった。

「保湿は中からも外からも行わなければいけません」と片桐さん。「のどが渇いた、と思ったら、すでに脱水が始まっていると考えてください。こまめに水分を摂るように気をつけていれば、結果も違ったかもしれませんね」

汗をかき、基礎代謝が上がっているのに水分を補給しなかったため、雨谷さんの肌は一種の脱水状態に陥っていた。キメ密度を表す皮膚密度も落ち、ちりめんジワも増えてしまった。

しかし、毛穴数は減っている。「トレーニングのおかげで、肌が引き締ま

ったためでしょう」と片桐さん。肌の明度が高水準を維持しているのも、代謝が上がったからだと言明してくれた。つまり、スロトレによる成長ホルモンは、ちゃんと肌に働いていたのだ。これからはスロトレは続けたいと雨谷さんは言う。

「コンサートが続くと生活が不規則になって、それで体重が少し増えてしまったのですが、逆に体脂肪率は4%近く下がりました。またたったの3週間、これからもっともっと、変わっていくと思いますよ。私の肌も体質も」