

永遠にとぎれないinfinity(∞)のように、ゲストとつよい絆で結ばれる生涯のパートナーでありたい。そんなRIZAPの想いをお届けします。

Infinity Vol. 25

肥満と眠りの
意外な関係

Trainer's File 23

萩森晃洋 大阪府 心斎橋店

自他とも、すべての人に。
『全力でチャレンジ』を誓う!

RIZAP Recipe 24

簡単!おいしい!

ロカラボのアレンジレシピ!!

PRESENT!

アンケートにご回答くださった方から
抽選で5名さまに

『チキンカツ』
プレゼント!!

ライザップ × 東海大学による共同研究 日本肥満症治療学会で発表しました!

研究テーマ 低糖質食とレジスタンス運動による『短期間の脂肪肝改善効果』

今年7月始めの日本肥満症治療学会において、ライザップと東海大学による共同研究発表がありました。研究結果を発表したのは、ご自身もライザップに通い22kgの減量と血圧・血液データの改善を手に入れた東海大学教授で放射線科(画像診断)医の高原太郎先生。最新MRIを用いた研究結果を基に、MRI専門家でもある先生ならではの低糖質とレジスタンス運動による『短期間の脂肪肝改善効果』について熱弁を振るわれました。

まずは、脂肪肝について

脂肪肝とは肝臓に中性脂肪がたまった状態で、日本人の4人に1人が脂肪肝といわれています。放っておくと次第に進行して、さまざまな生活習慣のリスクを高める可能性があります。脂肪肝にはアルコール性と非アルコール性脂肪肝の2種類があり、アルコール性の脂肪肝は、ご存知の通りお酒の飲み過ぎによるものです。日本人の脂肪肝の原因で多いのは、実はお酒の飲み過ぎによるものではなく、食べ過ぎによる非アルコール性脂肪肝なのです。脂質や糖質を摂りすぎ、なおかつ運動不足の場合、摂取エネルギーと消費エネルギーのバランスが崩れ、中性脂肪として肝臓に蓄えられてしまうとのこと。



研究内容・結果

【背景】MRIで最近革命が起こり、ここ2〜3年で肝臓の中の脂肪をパーセンテージで計測できるようになった。(Proton Density Fat Fraction (PDFF) 法)

【方法】肥満度1以上の13名の被験者に対し、2ヵ月間のライザップによるダイエット(レジスタンス運動+低糖質食)の前後でMRIを撮影し、肝臓脂肪の変化を計測した。

- 結果**
- ▶ ダイエット前に脂肪肝が認められた7例は全例で脂肪肝が著明に改善した(平均で脂肪率が1/3になった)
 - ▶ 6名は脂肪肝ではなかった。これら全例にとくに悪影響(脂肪率の上昇)を与えなかった
 - ▶ もともののBMI(肥満度)と脂肪肝の程度(肝臓脂肪率の割合)には相関がなかった。

結論 ライザップトレーニングにより(被験対象者数は少ないが)脂肪肝の全例(7例)で脂肪率が著明に改善し、大きな効果が得られた。

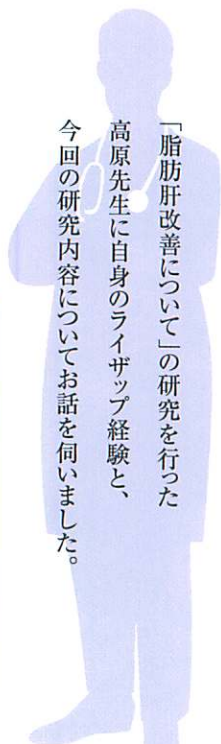
肥満に起因する生活習慣病が増えて、ますます社会問題化しています。医療費が年々増加傾向にある中、このまま未来に向かえば国の医療制度は破綻するとまでいわれています。医療費が年々増加傾向にある中、そこでライザップは、予防医学においてライザップメソッドが社会貢献できることはないかを模索しています。このコーナーでは、そんなライザップの予防医学への取り組みをお届けします。

高原太郎教授インタビュー

「脂肪肝改善について」の研究を行った

高原先生に自身のライザップ経験と、

今回の研究内容についてお話を伺いました。



先生がご経験されたライザップ、

どういった経緯で始めようと

思われたのでしょうか？

高原 太郎
東海大学工学部 医用生体工学科 教授
医学博士 放射線専門医



高原…自分は長年太つていながらも一応健康ではあったのですが、50歳を過ぎた頃から徐々に血圧が上がってきて、「正常高値血圧」というグレーゾーンまできてしまつて…ダイエットを決心しました。ところが失敗続きで、「ああ、やばいな」と思っていた時に、例のセンセーショナルなライザップのCMを見て「これはやるしかない!」と思い、始めました。

結果はどうでしたか？

高原…体重は最初の2ヵ月で12kg、続く8ヵ月も含め、トータル22kg痩せました。驚いたのは気にしていた血圧です。収縮期血圧が135mmHgだったのが、減量期で115mmHgまで落ちました。お薬を飲まな

いでここまで下がることはあり得ないくらい稀ですから、本当に驚きました。

先生自身ライザップで結果が

出たわけですが、今回は血圧とは違う

「脂肪肝」について研究を行われた

背景を教えてください。

高原…肥満によって生じるリスクは血圧のほかにもさまざまあります。私は放射線の専門医が、最近MRIで革命が起こり肝臓中の脂肪のパーセントテージが測れるようになったことに注目していました。たとえば、鶏の唐揚げやチーズを新しいMRIに入れてわずか15秒間の撮影をすると、唐揚げは10%くらい、チーズは30%強が脂肪であることが分かるんです。そこで今回は、東海大学とライザップとで共同研究として「脂肪肝」に焦点を当てて実験しました。

実際に実験されてどのような

結果が出たのでしょうか？

高原…調べてみたところ、被験者13名のうち7名が脂肪肝でした。被験者は全員肥満度1以上でしたが、面白いことに肥満の程度と脂肪肝の間に全く相関は

ありませんでした。脂肪肝の方7名の平均脂肪沈着は15%強でした。前述のチーズが30%ですので、チーズの半分位の脂肪が肝臓に溜まっているというひどい状態だったのです。ところが2ヵ月後には、脂肪肝だった7名の平均脂肪沈着は実に約1/3にまで減少したのです。あまりの減少率に計算間違いじゃないかと計算し直したくらいですよ。

医学的観点から見ると、ライザップは

脂肪肝の改善につながると言えますか？

高原…今回の研究で脂肪肝だった7名全員の改善が見られたことから、低糖質食とトレーニングで脂肪肝がものすごく改善するであろうということが示唆されたと思います。人数の少ない実験でしたので、これを将来100人程で実験してみないと絶対に正しいとまでは言い切れませんが、初期研究結果からはきわめて有望であると言えるでしょう。それほど、今回の実験の成績が良かったので、今回肥満症治療学会で発表させていただいた次第です。