

時を恐れず、鏡に微笑んでいたい 40代50代の美容バイブル

be-story.jp

美ST

[美スト]

09

COVER

平野紫耀さん

September
2020

(King & Prince)

夏の夜の夢II

平野紫耀

私だけに見せる素顔

特別付録

一緒に使える
風船クリーム付き

BONOTOXの
人工皮膚クリーム



美容の力で心を晴らそうよ
気持ちも肌も高揚する
もうワクワクする美容だけ!

マスクと一緒にでも
老けない夏

デジタル
通販マガジン
「セレSTORY」
第111弾!



Withコロナ時代の美女は、
セルフで綺麗になれる人

2週間で

体重DOWN
免疫力UP

色っぽく健康なカラダ!

おうちDIET

教えてくれたのは？
青木 晃先生
 東京皮膚科・形成外科 医師
 専門は内科とアンチエイジング。内科的なアプローチからのエイジングケアの第一人者。アンチエイジングダイエットを提唱し、GLP-1を用いた治療経験が豊富。

日本でも施術できるクリニックが続々登場！

どっきり
**“注射でやせる”
 マル秘報告**

ざんねんな
 ダイエットライター佐藤
 -150kgめの選択
 韓国から火がつき、日本のクリニックでも処方できるようになった「GLP-1」が何かと話題。ダイエット&リバウンドをくり返し、減らした体重の累計が150kg目前のライター佐藤もこっそり体験していました。



Q. 韓国のやせる注射、と同じもの？

A. 同じ種類の薬です
 韓国で人気のサクセンドは日本で糖尿病治療薬として承認されているビクトーザと同じ成分のGLP-1受容体作動薬製剤。両方ともデンマークの製薬会社ノボ・ノルディスクの製剤。

Q. 週に1回 or 毎日どちらがやせる？

**A. 微調整しやすい
 1日1回注射がおすすめ**
 薬理効果は同じですが、ダイエット目的で使用する場合微調整がしやすい1日1回注射のほうがおすすめです。自分で注射をするのに抵抗がある人はクリニックでの週1注射を。

Q. どんな人におすすめ？

A. 過食気味の人 糖質・炭水化物が好きな人
 食欲を抑制してくれるので過食傾向を自力でリセットするのが難しい方に大変効果があります。逆にあまり食べないのに太っている、という人には向かない場合も。

Q. リバウンドしない？

A. 以前と同じ食生活に戻ったらリバウンドします
 目標までやせても以前と同じ食生活に戻ってしまうとリバウンドします。GLP-1を使用している間に行動変容を促し健康的な食事を身につけることでリバウンドを防ぎましょう。

Q. 食事制限しなくていいの？

A. 自然と食べたくなくなるのがこの薬の特徴
 食事中に満腹感が現れやすく食間もお腹が空きにくく吐き気や胃もたれで食欲が抑えやすくなるのが肥満治療におけるこの製剤の主な効果。制限しなくても食事が減少します。

Q. 運動はしたほうがいい？

A. 運動したほうが効率よくやせます
 もちろん適切な負荷の運動はしたほうがより効率よくやせられます。代謝を維持する意味でも運動を併用すべき。リバウンドを防ぐ意味でも運動習慣を身につけましょう。

Q. 専門クリニックに行ったほうがいいのか？

A. 薬だけを安易に処方するようなところは避けて！
 生活指導、副作用チェック、定期的な血液検査など内科的なフォローが欠かせないので内科の専門医が経過をチェックしてくれるクリニックを選ぶことが重要です。



注射で2kgやせたけどおこもり期間に3kgリバウンドしちゃったからリバウンドしちゃうかも

合計5回の注射で
体重-2.0kg!

食事を前にしても食べたくならない！この感じ、つわり、に似ています

Dr.ウサコに「すごいダイエット注射がある」と聞いたのがGLP-1にトライするきっかけ。注射するだけでやせられるなんてダイエットの夢がかなう時代？ 自己注射が怖いので週に1回クリニックに通って注射してもらう方式に。使用薬剤はアストラゼネカのビデュリオン。帰宅途中で仲良しのライターと中華の試食会に。いつもどおりがっついていたら、いつもの半分くらいの量を食べたところで胃がむかむかしてきて食べられなく。この感じはつわりに似ているかも。その後もお腹が空かず、夕食はパス。1度目に注射したお腹の部分に蚊に刺されたようなしこりとかゆみが出ました。青木先生に相談して次回から二の腕に注射を。1週間ほど後に触ってみると、しこり感はあるもののかゆみは気にならず。私の場合は食べたときにだけ胃もたれのような症状を感じて順調に食べる量が減少。5回目にはまったく我慢していないのにじりり体重が減って約2kg減。インスリン注射のように低血糖の発作を起こす危険性がなく糖尿病治療薬としても安全性が高く優秀なGLP-1。早く日本でもアメリカや欧州のように肥満治療薬としても承認されるといいのに。

Q. GLP-1ってどんなお薬？

A. もともと糖尿病の治療薬です
 インスリン分泌を促進させ、低血糖をほとんど起こさずに優れた血糖改善効果を示すため、日本人の2型糖尿病患者さんに適した薬剤として期待されています。海外ではすでに肥満治療薬としても使われています。

Q. どんな種類があるの？

- A. ・ビクトーザ(1日1回 自己注射)
- ・バイエッタ(1日2回 自己注射)
- ・リキシミア(1日1回 自己注射)
- ・ビデュリオン(週1回 自己注射)
- ・トルリシティ(週1回 自己注射)

GLP-1受容体作動薬は注射にて投与をする必要があります。1日1回や1日2回注射のものから最近では週1回だけの注射で効果が持続する薬剤も使用できるようになっています。

Q. なぜやせるの？

A. 食後の血糖値を上がりにくくする効果や食欲を抑える効果があります
 GLP-1には血糖値に応じてインスリンの分泌を促進させ血糖値を上げるグルカゴンの分泌を抑制する働きが。食物を胃から排出するのを遅らせて食欲を抑える作用も。それによって食事が抑えやすくなり体重が減少します。

Q. どうやって使うの？



①ケースごと注射器に針を取付け。②専用懸濁溶液と粉末薬剤を混合。③手のひらで80回以上タップ。④皮膚に注射針を刺し親指で注入ボタンを。※ビデュリオンの場合。

Q. 副作用はあるの？

A. 軽い吐き気、胃もたれ感があります
 4割の人に吐き気やむかつき感が出ますが、ダイエット目的で使用するには欠かせない効果でもあります。日本医師会が指摘している下痢などはそれほど多いものではありません。注射部位に発赤やしこり、かゆみが出る場合も。

Q. 長期間使ってもいいの？

A. ダイエット目的での長期間使用は慎重に
 ごく稀に腸閉塞、急性膵炎、長期的には甲状腺腫瘍などを合併する可能性も。経過をしっかりフォローする必要があり、私は2カ月を目安に治療にあっています。

撮影/補聖子
 ヘアメイク/サイオチアキ(Liila)
 取材/佐藤理保子
 編集/長谷川智

美STメニューをつくってもらいました！



TO DO LIST

24



東京皮膚科・形成外科総医総院長
池田欣生先生

60分の自粛疲れ解消メニュー

[毛穴の詰まり]ハイドラフェイシャル[自粛太り]スマイルハイフ[シミ、シワ]ルメッカ[疲れ目、ドライアイ]ヒーライト。トータル約¥108,000を¥65,000(税別)で提供。1日ですべてできて所要時間は60分。(月1・半年通院がおすすめ)

DATA 東京皮膚科・形成外科 銀座院 東京都中央区銀座2-11-8 ラウンドクロス銀座 3F 最新美容医療情報・トレンドを把握したうえで、美ST世代の悩みに的確に応えてくれるのが池田先生。

