

セルライトについて

1. セルライトとは

(1) その前に、「脂肪細胞」について知りましょう。脂肪細胞には二種類あります。

白色脂肪細胞

- ・ 体内に入ったエネルギーを、脂肪の形で蓄積する細胞です。
- ・ 全身のあらゆる場所に存在します。主に皮下組織や内臓周辺にあります。
- ・ 生活習慣や食生活によっては、一定の年齢を過ぎても細胞の数が増え続けていきます。
- ・ 一度増えた白色脂肪細胞は、数が減ることはありません。

褐色脂肪細胞

- ・ 体内の余分なエネルギーを熱に変えて放出する働きがあります。(寒さから体温を保つことが、本来の働きです)
- ・ 存在する場所は、首、腋、肩甲骨周辺、心臓・腎臓周辺です。
- ・ この細胞は赤ちゃんのときには多く存在しますが、成人になると半分以下に減っていきます。

脂肪細胞は、生き物が生きていく上で欠かせないものです。外からの衝撃から内臓や筋肉、骨などを守るクッションの役目や、温度の変化から体温を保つ役目、また、様々なホルモンを分泌していることも分かっています。

人類(原人)が誕生したのは100万年前と言われています。当時は食べ物にありつきたり、ありつけない日が続く生活だったでしょうから、脂肪細胞という栄養の貯金箱が無かったら、人類は存在できなかったでしょう。

現在私たちは、食べようと思えば一日三食食べることができます。しかし日本においてすら、そうなったのはここ数十年という、つい最近になっての話です。

また、近年では食生活の欧米化や、体を動かさなくて済む職場環境・家事仕事など、エネルギーは多く取り入れるけれど消費しにくい環境となっています。

100万年かけて生きるために発達したシステムが、ここ数十年の生活環境の変化によって、美容業界ではやや邪魔者扱されているというのが私の考え方です。

(2) では、セルライトとは何でしょうか？

よく耳にする言葉ですが、1970年代にフランスのエステティック業界で生まれた言葉であり、医学用語ではありませんし、医学的にも存在が確認されていません。ためしに大手エステティックサロンの店長に突っ込んで質問してみました。が、回答は「医学的にも解明されていない未知の脂肪」との事でした。

と、言ってしまうと話が前に進みませんので、現在美容業界で通説となっている「セルライト」について、お話をしていきます。

セルライトについてはいくつかの説がありますが、話を纏めると先程お話しした白色脂肪細胞に、リンパで回収できなかった老廃物や水分が絡みつき、脂肪細胞が取り込んだ脂肪分と共に成長して塊となったものと考えられています。一度できてしまうと周辺の塊とくっついて、どんどん大きくなると言われています。

エステティックサロンでも、セルライトがあるかどうかの判断は、腕や太ももなどを軽くひねってみて、ボコボコしているかどうかの見た目で決めています。

しやすい場所は、皮下脂肪が多い所（太ももやお尻、お腹、腰、二の腕）で、成人女性の約80%がセルライトを持っていると言われています。成人女性の80%が肥満と言うわけではないので、痩せているから安心できるものではありません。

セルライトが付きやすいかどうかは、100万年かけて創られたシステムに関係があります。皮下脂肪が多いところにできやすいと言いましたが、女性は外からの危険から身を守るため、女性ホルモンの作用によって男性より皮下脂肪が付きやすい傾向があります。

対して男性は、皮下脂肪よりも早く燃えてエネルギーに変わる内臓脂肪が付きやすいため、よほどでない限りセルライトが目立つことはありません。

（３）セルライトができる主な原因

まずは原因を知りましょう！原因が分かると、それ以上増やさない対策が分かってくるからです。

血行不良、冷え性、むくみ、運動不足、加齢、動物の脂や糖分の取りすぎ、ストレスと言われています。ピンと来た人もいるかも知れませんが、ここまでは普通の肥満の原因と大体一緒です。

セルライトができる一番厄介な原因は「セルライト自体」です。脂肪細胞が圧迫されるため、血行不良を引き起こして冷え性になったり、リンパの流れが悪くなってむくんでしまうからです。セルライトはセルライトを呼び込むのです。

参考までに、むくみがなぜ良くないのか？むくむと言うことは、リンパの流れが悪くなって、余計な水分を回収し切れていない状態です。余計な水分の中には、老廃物も含まれているため、体の末端に老廃物が残っている状態とも言えます。これが白色脂肪細胞や脂肪分とくっついてセルライトになるのです。

２．セルライトを解消する方法

（１）リンパマッサージ

ここでは軽く触れておくだけにします。なぜなら、本格的なリンパマッサージは正しい知識と技術を持った人が行わないと、かえって健康を損ねる事があるからです。

そうは言っても、市販の本などを見ながら自分でやろうとする好奇心旺盛な方もいるかも知れませんが、注意点だけ伝えておきます。

- ・ 力を入れないで、さする程度でマッサージすること（リンパ節やリンパ管は体の表面近くにあります。強すぎると逆に血行不良やむくみを起こします）
- ・ マッサージの順番は、体の末端から心臓に向かって行うこと。（静脈と平行して通っているリンパの流れに沿って行い、余計な水分や老廃物が流れるのを手助けするためです）
- ・ リンパ節をマッサージしてから、リンパ管の流れに沿ってマッサージすること。（扉が閉まっているのに大勢の人が押しかけると危ないのと一緒です）

参考：リンパ節のある場所は、鎖骨、わきの下、ひじ・ひざの後ろ、おなか、脚の付け根、耳の前など。

参考：時間があれば、ふくらはぎ部分のマッサージを実践します。（心臓から遠い部分ですので、比較的安全です）

リンパマッサージを自己流で行うのは危険です。別の方法でもリンパの流れを良くすることはできますので、これからお話しすることをお勧めします。

（２）代謝をアップする

参考：基礎代謝とは、人間が生きていく上で絶対に必要なエネルギーのことです。

寝ているだけでも心臓を動かしたり呼吸をしたりするのでエネルギーは消費するのですが、これは筋肉の量によって、かなりの個人差があります。

筋肉を付ける

- ・ 脂肪と筋肉では基礎代謝量が６倍くらい違います。１Ｋｇあたり、脂肪は約７カロリー、筋肉は約４０カロリーのエネルギーを消費すると言われてます。仮に体重が５０Ｋｇで、全てが脂肪の場合と筋肉の場合、寝ているだけで消費するカロリーは脂肪が３５０に対し、筋肉は２，０００カロリーとなります。
- ・ 筋肉を付けるための運動自体でも脂肪が燃焼します。
- ・ また、リンパは心臓のようなポンプを持っていません。筋肉の動きと血液の流れによって押し出されるように流れるため、筋肉を付ける運動によって筋肉を動かし、血流も良くなるため余計な水分や老廃物を回収する手助けにもなります。
- ・ 過激な食事制限がかえってダイエットに良くないのは、筋肉量が減ってしまうからです。

- ・ 女性の場合、よほど頑張らない限りムキムキにはなりませんし、ムキムキになりたい方もあまりいないと思いますので、適度なウェイトトレーニングで筋肉を付けると良いでしょう。約3ヶ月続けると効果が現れてきます。呼吸を止めずに行うのがコツです。
- ・ たまに二の腕が振袖のようにプルプルしている人を見かけますが、典型的な筋肉量の不足です。昔の掃除は手を付いて雑巾がけをしたり、洗濯板を使ってゴシゴシ洗物をしていたため、二の腕がプルプルしている人は少なかったと思われますが、昭和30年代後半から掃除機や洗濯機が普及し、腕を伸ばすための筋肉が弱くなってきたのだと思います。

有酸素運動

- ・ ウォーキングやスイミング、ヨガやピラティスなどの有酸素運動もリンパの流れや血行促進、むくみの解消に効果的です。もちろん代謝をアップさせることにもなります。
- ・ 女性は特に、男性と比べてエネルギーになりにくい皮下脂肪が多いため、一回に付き30分～40分程行うのが理想です。
- ・ 有酸素運動はストレスの解消にもとても効果があることが、ノルウェーの神経科医やアメリカのデューク大学の臨床実験で明らかになっています。ストレスは血行不良や代謝の低下、冷え性を招くので、その予防になります。

ストレッチ

- ・ 筋肉を大きく動かすため、リンパの流れが良くなります。呼吸を止めず、ゆっくり息を吐きながら筋肉を伸ばしましょう。

参考：時間があれば、全身のストレッチを実践します。

足のマッサージ

- ・ 人間は、二足歩行している関係で、下半身がむくみやすくなっています。他の動物と比べ、足から心臓の位置が高いところにあるからです。

東洋医学では、「足は第二の心臓」と言われています。その意味でもウォーキングは血行やリンパの流れをよくするのに効果的ですが、時間が取りにくい方にお勧めするのが足のマッサージです。お風呂に入っているときなどに行うと良いでしょう。

- ・ 方法は
 - a) 片足を伸ばして、もう片足をももの上に乗せます
 - b) 小指から順番に、指の両脇を強めにコリコリとマッサージします
 - c) 指の股をつまみ、指の間を広げます
 - d) 指を一本ずつ軽く引っ張ります
 - e) 足の裏を指圧します
 - f) 足の指の間に手の指を入れ、足首を回しましょう

(3) 規則正しい生活習慣と、正しい食生活

今日は詳しくは触れませんが、セルライト対策に限らず、規則正しい睡眠時間や食事時間、バランスの取れた食事を摂ることは全ての基本です。

たとえば同じものを食べているとしても、食事をする時間がバラバラだと太りやすくなります。次にいつ栄養が取れるか分からないと体が判断すると、脂肪細胞に栄養を溜め込もうとするシステムが働くためです。

社会に出るとそれすら難しくなります。なおさら栄養についての知識が必要とされるとも言えます。

参考：カリウム（昆布、こんにゃく、ジャガイモ、りんご）

マグネシウム（大豆、黒大豆、黒ごま、玄米） ～ むくみの改善 ～

3. まとめ

- (1) セルライトの解消は、きれいな肌をつくることと同様、地道で根気強い努力が必要です。筋肉を付けること、有酸素運動をすること、ストレスを解消すること、ストレッチをすること・・・バラバラに考えると面倒ですが、その全てを兼ね備えたパワーヨガやピラティスといったものも存在しますので、休日に実践するのも良いかと思います。
- (2) 短期間でセルライトを解消したいと願う人の中には、脂肪吸引という方法をとる人もいますが、毛細血管ごと吸い取られるので健康的とはいえませんが、そもそも原因を解消しない限りまたセルライトができてしまいます。
- (3) リンパマッサージも、どちらかと言うとプロの人にやってもらう行為ですので、金銭的に余裕ができたらの方法とも言えます。
- (4) 一部のエステティックで行われている「脂肪を揉み出す」という行為は、医学的に裏づけはないそうです。
- (5) 若いうちは規則正しい生活習慣と食事、適度な運動を心がけて心身ともに健康的に改善していく方が、きれいな肌をつくることにも繋がりますので、良い選択ではないかと思います。