



【リバウンドの秋】

30代が体型変化の分岐点

ダイエット経験のある人の7割がリバウンドしている！

リバウンドしやすいダイエット法の3位は「炭水化物制限」2位は「カロリー制限」

1位は「○○○」！？

～医療痩身で30代から始める「痩せ貯金」～

D-ISMクリニック東京(所在地:東京都千代田区、院長:長内亨)は、クールスカルプティングとスティムシユアーの売上拡大を受け、ダイエットとリバウンドの関係性を調査いたしました。



■世界の肥満人口が増加している

WOF(世界肥満連合)によれば、肥満の対策が取られなければ、2035年までに世界の半数以上が肥満あるいは過体重(肥満の一手手前の状態)になるとされています。英医学誌『THE LANCET』においても、世界で肥満の人が10億人(約8人に1人)を突破したと報告しています。日本に絞ってみても、厚生労働省が2019年に実施した国民健康・栄養調査によると、男性の33.0%、女性の22.3%が肥満という結果でした。日本の食の欧米化を鑑みると日本においても今後さらに肥満人口が増加していくリスクが考えられます。

今回は、WOF調査結果を受け男女400人に対してダイエットに関する調査を実施しました。

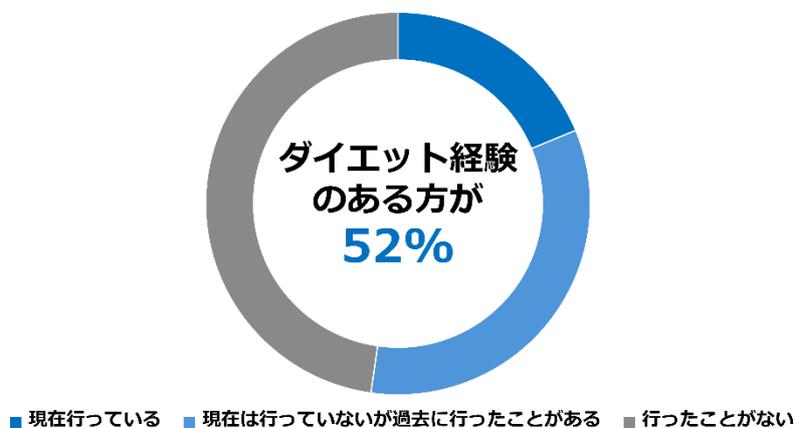
【調査結果サマリ】

- ① 52%がダイエット経験あり
- ② ダイエット経験者の67%がリバウンドしている
- ③ リバウンドしやすいダイエット法1位は「ファスティング」
- ④ 30代は自分が「太め体型」と自認している人が多く、ダイエットをしている人も最多
リバウンド経験者も74%と多いが、医療痩身の経験者は4%と少ない

■2人に1人がダイエット経験あり

男女400人にダイエット経験の有無を調査したところ「現在行っている・過去に行ったことがある」と回答した人が52%と2人に1人がダイエットの経験があると回答しました。

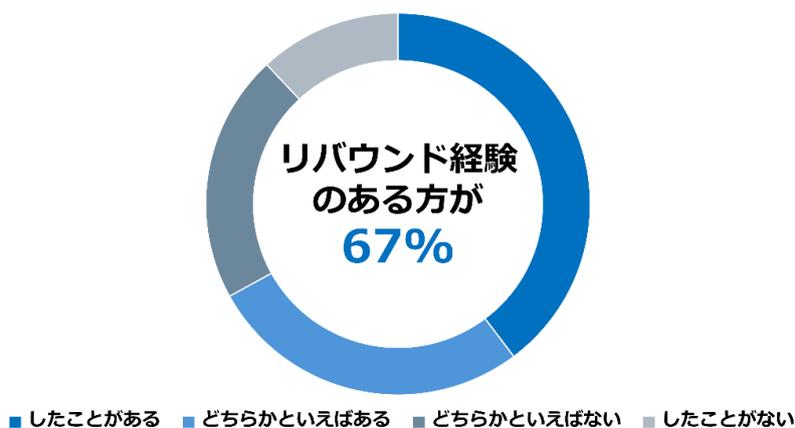
ダイエット経験の有無 n=男女400名



■約7割がリバウンドを経験！ リバウンドしやすいダイエット法の第1位は「ファスティング」！

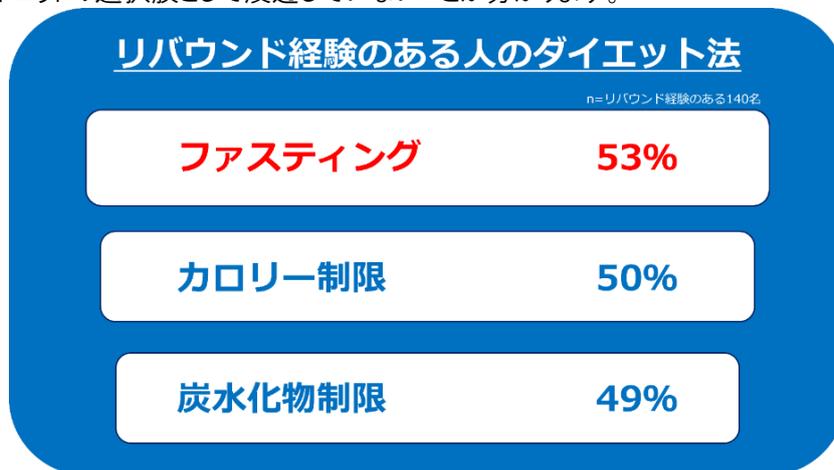
ダイエットを行うにあたり気を付けなければならないのがリバウンドです。ダイエット経験者にリバウンド経験を聞いたところ「リバウンドしたことがある・どちらかといえばある」と回答した人が67%と、ダイエットをおこなっている人のおよそ3人に2人がリバウンドの経験があることがわかりました。

リバウンド経験の有無 n=ダイエット経験のある209名



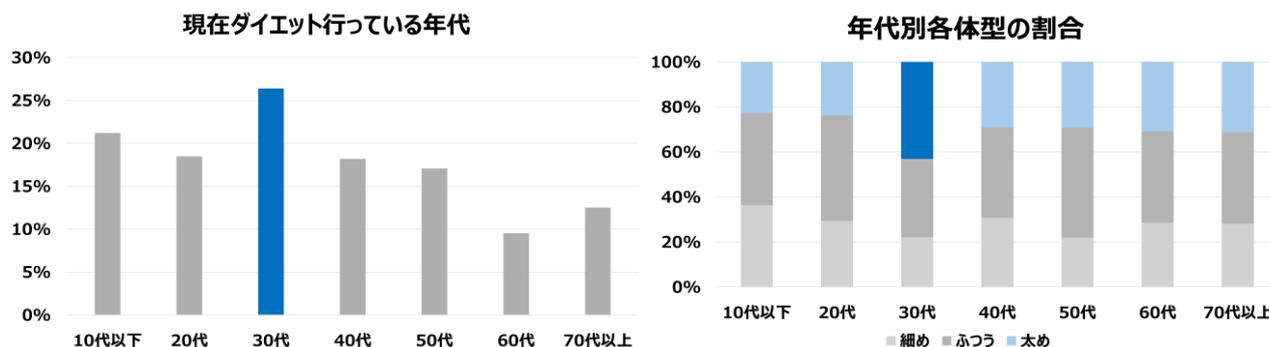
さらにリバウンドしてしまった方が行っているダイエット方法を調査したところ、最もリバウンドしてしまっているダイエット法は「ファスティング」ということがわかりました。ファスティングとは、一定期間食事を摂らないか、摂取する食事の量や種類を制限することを指します。食事制限のなかでも制限の度合いが高いダイエット法のためファスティング

前後に復食期間を設け、徐々に食事量をコントロールしなければ、かえって余分なカロリーを体ためこんでしまいリバウンドにつながってしまいます。2位の「カロリー制限」、3位の「炭水化物制限」からも分かるように、すぐに痩せたいからといって安易に食事制限を行うことは逆効果になってしまうことが分かります。また、リバウンドしにくい痩せる方法として脂肪に直接働きかけることができる医療痩身などがあげられますが行った経験のある人は400人中6人と現時点ではダイエットの選択肢として浸透していないことが分かります。



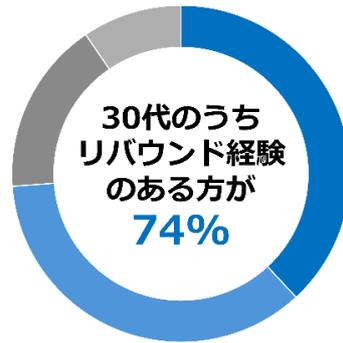
■30代はダイエット世代&リバウンド世代 リバウンドしない美容医療の経験者は4%

現在ダイエットを行っているか年代別に調査してみると30代は26%とダイエットを行っている割合が最も高いことがわかりました。高い理由として30代は各年代の体型と比較したとき、「太め体型」の方が43%と多いことがわかりました。30代は男女ともにホルモンの分泌が減少することや仕事や家庭での責任が増えたり、ライフスタイルが変化することにより運動量・筋肉量が減少してしまうなどの複数の要因から体型に変化が表れやすい年代であることが考えられます。



また、30代はリバウンド経験のある割合が74%と、全年代(30代を除く)の65%と比較すると高いことがわかりました。合わせて美容医療(痩身など)の経験の有無を調査したところ施術経験のある人は4%ということがわかりました。30代は、ダイエットを成功するにあたり他の年代よりもさらにリバウンドを考慮したダイエットをする重要性がありますが、即効性とリバウンド対策に優れた美容医療による痩身に関しては未だ浸透していないことが浮き彫りとなりました。

30代におけるリバウンド経験の有無



30代で
美容医療(痩身など)を
経験したことが
ある方は4%のみ

■ したことがある ■ どちらかといえばある ■ どちらかといえばない ■ したことがない

■ ダイエットのリバウンドの原因と、リバウンドしないための「痩せ貯金」 Dクリニックグループ 医療痩身統括医長 樋口 彩子先生より

ダイエットのリバウンドの主な原因として、ダイエット中のストレスでかえって食べ過ぎてしまうことのほかに、厳しい食事制限による筋肉量減少や過度な運動による身体の省エネモードが導く代謝の低下、もあげられます。このような状態が起こると摂取カロリーが消費カロリーを上回り、余剰分が脂肪細胞の肥大を引き起こします。さらに年齢を重ねるとともに基礎代謝が落ちることで消費カロリーが少なくなり、余剰分が脂肪細胞を肥大化させてしまいます。

肥大した脂肪細胞は食事制限や運動で再び縮めることはできても数自体は減らすことはできません。そのため脂肪細胞を直接破壊除去し、脂肪細胞の数自体を減らすことができる医療痩身機器「クールスカルプティング®」を部分的に用いることもリバウンドのない効率的なダイエットにつながります。

無理なダイエットを行いリバウンドを起こす前に脂肪細胞を破壊して脂肪細胞の数自体を減らし、痩せた状態をキープする「痩せ貯金」を行い、将来を見据えた健康的な身体を目指しましょう。



■ D-ISMクリニック東京で施術可能な「痩せ」メニュー

・クールスカルプティング®

脂肪凍結療法とも呼ばれる非侵襲的な体脂肪減少治療法です。脂肪細胞を冷却して破壊し、自然に体外に排出されるのを促進することで特定の部位の脂肪を減少させることができます。

・スティムシューアー®

電磁場が作り出す特殊技術(Electro Muscle Stimulation電磁気技術)により、アプリケータを介して筋肉を刺激し収縮させることができます。筋繊維の反復収縮により筋肉の成長が促進され特定の部位を引き締めることができます。

【調査概要】

時期：2024年6月

対象：10～70代の男女400名（男性200名、女性200名）

方法：インターネット調査

■D-ISMクリニック東京

D-ISMクリニック東京は、男性の美容に特化したクリニックであり、常に最新の美容技術やトレンドに精通した専門医師が、患者様一人ひとりに合った最適な美容医療を提供いたします。男性美容の概念や観念を変えていくことや、男性美容に対する考え方やアプローチに新しい風を吹き込む、「D-ISM - Redefining men's beauty」というキャッチコピーを掲げ、男性が美容に対してより積極的であることを願い、男性に特化した美容医療の提供に力を入れてまいります。

HP：<https://www.d-mens.clinic>



D-ISMクリニック

TOKYO

■Dクリニックグループについて

D-ISMクリニック東京は全国首都圏にクリニックを展開するDクリニックグループの一員です。

札幌・東京・新宿・名古屋・大阪・福岡で頭髪治療において、277万人の治療実績を有する※6つの専門クリニックです。NPO法人F.M.L.にて最新医療の研究をもとに、同一の治療プロトコルを共有しています。皮膚科、形成外科、メンタルヘルス(精神神経科)等の各分野の専門医が連携し、AGA(男性型脱毛症)や女性の脱毛症をはじめとする男女の頭髪の悩みを解決するために、最新の医学情報を共有しながら、研究を重ね、治療に活かし、患者様一人ひとりに最適な治療を施す総合頭髪治療を提供しています。

<https://www.d-clinicgroup.jp/clinic/>

※1999年7月～2021年12月の延べ患者数