

筋肉こそ金なり

医師・医学博士
藤本幸弘
×
“筋肉”医師
前田拓摩

世界一効率のいい

筋トレの理論と実践

Muscle
is Gold

クロスメディアバブリッシング

筋肉こそ金なり

近年の技術革新により、レーザー、光、ラジオ波（RF）、超音波、磁気などを利用し、医学レベルの治療を行う機器として、EBMD（Energy Based Medical Device）という概念ができました。エネルギーを用いた医療機器とでも訳すべきでしょうか？ 私はこのEBMDを世界各地から買い付け、日本で治療に応用することを行っています。テーマは美容とアンチエイジングになり、美を実現する、若さを手に入れるために編み出されたテクノロジーや開発される機器に日々アンテナを張っているのです。

こうした情報はたいいてい学会が公式リリースの場になりますので、海外出張にも多く出ることとなります。ファッションのトレンドがパリコレクションやミラノコレクションで生まれるのと同じように、その年の美やアンチエイジングのベクトルをこうした学会が決定づけることは想像に難くないでしょう。

ここ数年は瘦身の分野で効果を出す機器の開発が目覚しく、さまざまなテクノロジーを搭載したEBMDが広く世に出ていました。いずれもターゲットは脂肪であり、脂肪をいかに減らすかに焦点は絞られていました。

ところが、2018年。そのベクトルはある一台の機器登場により、以後指し示す方向をがらりと変えることになるのです。

場所はアメリカ・ダラス、毎年私も参加している米国レーザー医学会（ASLMS）。ある一部の医師の間で話題になっていく機器がありました。イギリスに本社があるBTLという会社の製品で、アメリカで先行発売された「エムスカルプト（EMSCULPT）」です。MRIに似た磁気システムを使って、主要筋肉を30分間約2万回の収縮をさせることにより、痛みなく皮下7cmまでの筋肉を鍛え、増大させるというこの機器に、工学的知識のある医師は皆、目を留めました。

それまで筋肉を増強するために作られた機器は、いわゆる「EMS」電気筋肉刺激機

器』と言われるものが圧倒的主流であり、電流は最短距離を選びますので、収縮する筋肉は想像するよりもはるかに浅い部分（具体的には1cm）のみに限られていました。

もし、このエムスカルプトに搭載されているテクノロジが謳われている通りであれば、非常に新しく可能性に満ち溢れていることとなります。私自身も将来性を感じすぐに購入を考えたのですが、なんと米国だけで初回製造分がすべて売り切れてしまったと言われてしまいます。オーダーをかけ、じりじりと待ち、その年の10月末、なんとか日本で一台目の機器を個人輸入することができました。

実際に使ってみますと、腹部と臀部の筋肉を短時間で実に効率よく鍛えられます。パワーの強弱は設定で調整できるので、病後離床の助けや、スポーツ選手のシーズン開始前の復帰にも使えるのではと思います、友人のスポーツ選手などにも使ってもらったところ、とても好印象でした。

時を並行するように、世の痩身ターゲットも脂肪から筋肉へと移っていきました。糖

質制限が国民的関心事となり、吉野家や街のラーメン店といったところでも、専門メニユーがどんどん普及していきました。NHKでは「みんなで筋肉体操」という番組が評判となり、筋トレやパーソナルトレーニングという言葉が特別なものではなくなっていきました。

筋肉はマイオカインと呼ばれるサイトカインを発生させ、体のすべての細胞にネットワーク物質を放出する内分泌臓器であるという指摘がここ数年なされていますが、筋肉を鍛えることが、やる気の原動力となったり、老化防止やアンチエイジングに役立ちたりするという事実を聞くばかりか、実際に経験した人も多いのではないのでしょうか？

寿命が圧倒的に伸び、退職後どう生きていくかを若い段階で模索しておくことが迫られる時代。健康に勝る財産はないこと。そして、これまでは「時」こそが「金」であつたけれど、寿命という観点で考えるとその「時」が100年もあるかもしれない今、不安定な環境や社会情勢の中で生き抜いていくために自分自身を支える「筋量」こそが「金」

となり得るのではないか。そんなふうには思うのです。

以前であれば、筋肉を蓄えるためにできることは限られていました。自力でコツコツと動かすしかなかったのです。しかしながら、こうした特殊な機器まで生まれ、現代はさまざまな選択をとることができます。

筋は金なり Muscle is Gold. Muscle is Money.

本書では、どういったアプローチで自分に合った筋肉を手に入れるか。それを手に入れることで体に何が起きるのか。医学的な解説を加えながら、今では「筋肉医師」として毎日トレーニングを欠かさない前田拓摩医師と一緒に考えていきたいと思います。

医師・医学博士 藤本幸弘

やる気スイッチは偶然から始まる

みなさん、はじめまして。『筋肉医師』の前田拓摩です。

今でこそ自分は、毎日のように筋トレに時間を費やし肉体改造に勤しんでいます、まずはこうなるにいたったきっかけをお話しします。

自分は以前、がん専門病院に勤務していました。手術室、外来、病棟を往復する毎日、日常業務以外にも学会発表や論文、教科書作成など、雑務を含めると深夜にならない日は少なく、不規則な生活でした。30代の中盤を迎えた体に深刻なダメージが蓄積され、ふと気づけばガリガリだったボディは、立派な中年太りに。

2015年に札幌で開業すると、勤務医時代と違って時間もたくさんでき、北海道グルメを堪能する毎日でした。「このまま恰幅のいいお腹を持つ4代になり、衰えていくんだらうなあ」と思っていた矢先、目に飛び込んできたのが自分のクリニックと目と鼻

の先にあったライザップの看板でした。「いろいろ言われているけど、医師として正しいのか評価してあげるか」なんて上から目線で申し込んでみたら、自分の人生を一変させる「やる気スイッチ」が入ったのです。

たった1カ月で7kgもやせられた感動、体が変わるすばらしさ……この感動を伝えたい。ただし、医師としては極端な糖質制限の問題点も見過ぎせない……そう思いながら、この数年オリジナルメソッドを作るべく日々努力を重ね、それらを伝えるべく今ペンを取っています。

自分の目標は「奇跡の50代」と言われるチュアンド・タン。彼のように若々しく健康的でカッコいい体を作るべくさまざまなメソッドを考案して、理想のボディにアプローチしています。そんな自分のメソッドが、みなさんのお役に立てれば幸いです。

はじめに

筋肉こそ金なり／やる気スイッチは偶然から始まる

002

まず知っておくべき

§1 筋肉のこと

藤本幸弘

- ① そもそも筋肉とは？……………014
- ② 筋肉がつくメカニズム……………019
- ③ 筋肉量が多いとは？……………023
- ④ 体脂肪率の正しい見方……………025
- ⑤ 基礎代謝とは？……………028
- ⑥ 体型が変わればホルモン値も変わる……………030
- ⑦ 長生きできるのは「美しい体」……………032
- ⑧ 脂肪細胞は必要なもの……………036
- ⑨ 筋トレで睡眠の質が上がる……………038
- ⑩ 筋トレは「闘争と逃走の神経」を刺激する……………044

筋肉と筋トレの新知識 ① アメリカで爆発的に売れている痩身機器「エムスカルプト」……………

§2

肉体改造

筋肉医師が実践する

前田拓摩

- ⑪ 9割の人は間違った筋トレをしている……………048
- ⑫ 「肉体改造」は「精神改造」と同時に起こっている……………051
- ⑬ 肉体改造を成功に導くには「戦略」が重要……………057
- ⑭ 筋トレが続かない最大の理由は「変化しないから」……………060
- ⑮ 重さを少しずつ増やし同じトレーニングをくり返さない……………066
- ⑯ 健康的な食事をしてもらえない……………069
- ⑰ トレーニングボリュームを意識すれば週何回やってもかまわない……………072
- ⑱ 前田式10回出し切りトレーニング〈理論編〉……………076
- ⑲ 前田式10回出し切りトレーニング〈実践編〉……………081
- ⑳ 5つの部位を優先したのには理由がある。意識せよ！……………106
- ㉑ 初心者質問あるある①筋トレって結局何キロを何回やったらいいの？……………112
- ㉒ 初心者質問あるある②筋トレとジョギング(有酸素運動)ってどっちをやればやせる？……………117
- ㉓ 初心者質問あるある③腹筋を割るにはどうしたらいい？……………121

- ②4 初心者質問あるある④なぜ年齢を重ねたら太るの?.....125
 - ②5 初心者質問あるある⑤どうせプロテインやってるんでしょ?.....130
 - ②6 初心者質問あるある⑥プロテインって何を飲んだらいいの?.....137
 - ②7 初心者質問あるある⑦プロテインって太るんでしょ?.....143
 - ②8 初心者質問あるある⑧ダイエット後のリバウンドってどうやったら防げる?.....147
 - ②9 初心者質問あるある⑨筋トレを継続させるためにはどうしたらいい?.....151
- 筋肉と筋トレの新知识 ② マイオカインを分泌させる.....156

最新の

§3

栄養学と健康理論

藤本幸弘

- ③0 栄養学とは、防御である.....160
- ③1 おいしいものを食べる.....163
- ③2 栄養を正しく摂る方法.....166
- ③3 良質なたんぱく質とは9つの必須アミノ酸を含む食品.....170
- ③4 筋トレで増える活性酸素を除去する.....174

- ③⑤ 糖質、脂質との正しいつきあい方を知る……………179
- ③⑥ ダイエットが必要な人は睡眠時間を使ったプチ絶食を……………184
- ③⑦ サプリメントの効果は一過性……………187
- ③⑧ 体細胞は60兆、腸内細菌は100兆……………190

おわりに 健康的な筋肉質を目指して……………194