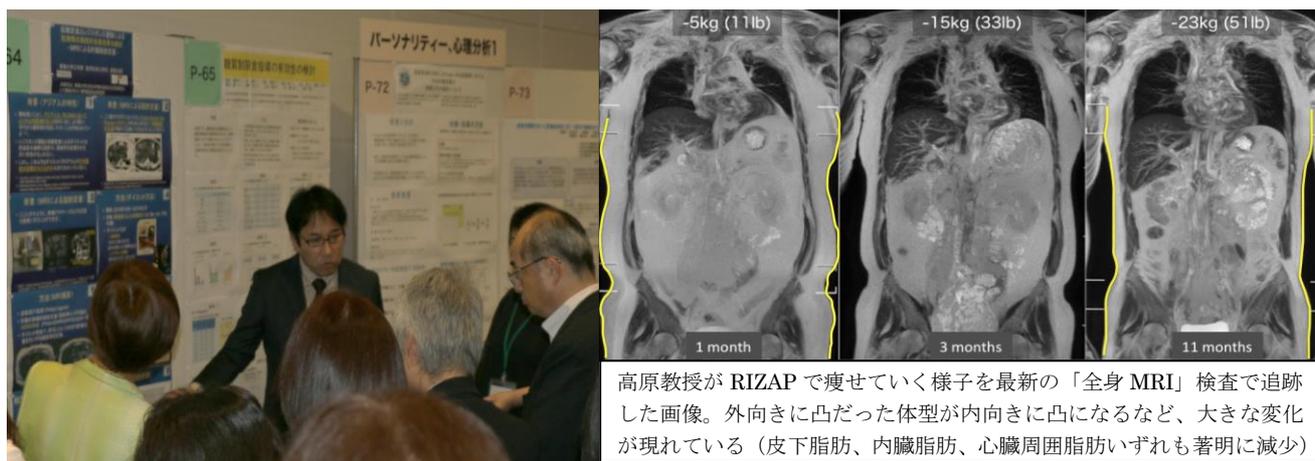


## あなたの肝臓も溜まった脂肪でフォアグラ状態！？ RIZAP メソッドで著しく改善できることを発表



高原教授が RIZAP で痩せていく様子を最新の「全身 MRI」検査で追跡した画像。外向きに凸だった体型が内向きに凸になるなど、大きな変化が現れている（皮下脂肪、内臓脂肪、心臓周囲脂肪いずれも著明に減少）

RIZAP 株式会社（本社・東京都新宿区、代表取締役社長 瀬戸 健）は、東海大学と共同研究を行い、日本肥満症治療学会にて「低糖質とレジスタンストレーニングによる短期間の脂肪肝改善効果の検討～MRI による肝臓脂肪定量～」をテーマにした研究発表を行いました。学会にて発表したのは、ライザップメソッドによりおよそ 20kg の減量に成功、血液データも正常化し、将来的な慢性疾患のリスクを下げた東海大学の高原太郎教授。

今回の研究テーマである『脂肪肝』とは、肝臓に中性脂肪がたまった状態を指します。メタボリックシンドロームに合併しやすく、放置すると肝炎などを引き起こします。（※ 1）また、日本人の 4 人に 1 人は脂肪肝といわれており、肝硬変や肝臓がんへと進行するなど様々な生活習慣病のリスクを高めることが分かっています。

医療費が年々増加傾向にある中、肥満に起因する高血圧、糖尿病、脂質代謝異常などの生活習慣病はますます社会問題化されています。ライザップは、国や専門機関での医療費抑制の動きを受け、予防医学の領域においてライザップメソッドがどのように社会貢献できるか希求しています。その一環として、今般、東海大学との共同研究を実施いたしました。

### ◆ 研究方法 ◆

肥満度 1 以上(BMI=25 以上)の 13 名がレジスタンス運動（筋トレ）と低糖質食との組み合わせをマンツーマンサポートのライザップにて 2 ヶ月間体験。MRI にて肝臓脂肪を客観的に測定できる「%」表示できる新方法\*を用い、ライザップ前後で肝臓の脂肪量を測定した。  
\* Proton Density Fat Fraction (PDFF)法の一つである mDIXON 法。MRI では最近、この方法を用いて肝臓脂肪を%で具体的に定量できるようになりました。撮像時間はわずか 15 秒余り施行可能な方法です（実施病院：AIC 八重洲クリニック）。

### 【結果】

- ・ライザップ前の検査により 7 名に脂肪肝が認められたが、全例で脂肪肝が著明に改善した（平均で脂肪肝が 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影響（脂肪率の上昇）を与えなかった。

### 【結論】

ライザップメソッドにより脂肪肝の全例（7 例）で脂肪率が概ね 1/3 にて低下するなど、大きな効果が得られた。今回、著明な脂肪肝改善効果が得られたため、さらに n 数の大きな研究を検討。

上記にある通り、脂肪肝が認められた 7 名は、マンツーマンでのトレーニングと毎日の食事指導のもと低糖質食を行うライザップメソッドにより、2 ヶ月間で全員の著明な改善が認められ、脂肪率は約 1/3 となり、例外なく正常化（もしくは正常値にかなり近づく）という驚きの結果を生み出しました。他にも、今回の研究発表では、肝硬変や肝臓がんリスク、糖尿病発症リスク、動脈硬化促進リスクの軽減も期待できるライザップメソッドやその理由を医療の目線からお話いただいております。

◀ 本件に関するお問い合わせ ▶

RIZAP PR 事務局（株式会社スクランブル） 担当：淀瀬・間中

TEL：03-6894-6895 FAX：03-5413-3050 Mail：rizap@scramble.jp

ライザップは、ライザップに通う方々の成果と健康効果について、設立当初から積極的にセミナーを行って参りました。その甲斐あって、ライザップは多くの医療機関から支持をいただいております。2016年7月現在で、提携医療機関は100機関を突破し、共同研究したいという申し入れも続々といただいております。

ライザップでは今回の日本肥満症治療学会の他にも、日本疫学会での発表、産業衛生学会でのブース出展などを行ってきました。なお、7月16日（土）には心臓リハビリテーション学会の特別企画にてライザップ統括トレーナーの幕田純が特別登壇する予定です。

現在もあらゆる専門医の方にご協力いただき、ライザップの健康効果について研究を進めていただいております。これからも、様々な医療関係者様の視点から、ライザップメソッドについてお伝えしていきたいと思っております。

※1 『厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト』より引用

<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/dictionary/metabolic/ym-033.html>

## プロフィール



### 高原 太郎

昭和36年 東京生まれ  
秋田大学医学部卒業

東海大学工学部 医用生体工学科 教授  
医学博士  
放射線科専門医

実際にライザップへ通い効果を実感している高原教授は、これまでもRIZAPメディカルシンポジウムにおいて、自身の成果を発表し、実際に痩せることで生じる同氏自身の体の変化を全身MRIで撮影したものを元に、心筋梗塞のリスクといわれている心臓周囲の脂肪が減少する様子もご紹介いただいております。

## 会社概要

### ■ RIZAP 株式会社



<http://www.rizap.jp/>

「結果にコミットする。」をコンセプトに、パーソナルトレーニングジム「RIZAP(ライザップ)」を運営。2012年2月の1号店オープン以来、店舗拡大とともに急成長を続ける「RIZAP」は、一般のスポーツジムとは異なり、ゲストの夢、理想、真のニーズと本気で向き合う資質を持った人材を厳選。「人生最高の体と自信、そして期待を上回る感動を提供する」ため、パーソナルトレーナーの品質にこだわり、ゲストの理想の体型の実現を全力でサポートするプロ集団です。現在、国内76店舗、海外6店舗を運営。新規獲得会員数は累計5万人を超えています。

« 本件に関するお問い合わせ »

RIZAP PR 事務局 (株)スクランブル 担当：淀瀬・間中

TEL : 03-6894-6895 FAX : 03-5413-3050 Mail : rizap@scramble.jp