

# 皮膚科専門医がマグネシウムと炭酸の相乗作用による筋肉の疲労回復効果を検証！

emi Skin Clinic



メディアで活躍中の皮膚科専門医・中崎恵美先生のクリニック「emi スキンクリニック松濤」。美容意識の高い女医さんたちが通うクリニックとしても知られています。「炭酸はもっとも信頼のおける美容法」と断言する中崎先生が、最近スキンケア以外にも高い効果があることを知り、自身のクリニックで臨床観察を行ったと聞き詳しい話を伺いました。

**【編集部】** 中崎院長、本日はよろしくお願ひします。さつそくですが、院長は理念として「アトラクティブエイジング」を掲げていらっしゃいます。アトラクティブエイジングの真意を教えてくださいますか？

**【中崎】** スキンケアに関して外側だけのお手入れではなく、内面からのケアの大切さも提唱しています。年齢

に問わず健康的でナチュラルな美しさを提供できる医者でありたいと考えております。

**【編集部】** 健康あつてこそ美容ですね。

**【中崎】** そうなんです。例えば、どれほど高価な化粧品を使っても、受け入れる細胞が健康でなければ期待できる結果は得られません。だからこそ、内側と外側のケアが大切なのです。

**【編集部】** 院長が、美容に関して最近危惧していることがあるのですが？

**【中崎】** それは「過剰なお手入れ」ですね。これは私だけでなく美容皮膚科医全般が危惧しているのですが、ネットやテレビの情報番組に溢れる情報に踊らされて、

それ本当に必要？ やり過ぎ施術はトラブルのもとですよ

必要のない施術を行ったあげく、肌トラブルになるケースが増えてきます。さらには、海外で美容外科を受けアプターケアは日本で行うことを勧めるインフルエンサーもいますが、これらはほとんどないことです。

美容医療による施術は即効性があり効果もわかりやすい。ですがその一方でリスクもあることを知っておいて欲しいですね。必要のない施術のために高額なローンを組んだあげく、かえって肌にダメージを与えてしまったという患者様が当院にも多数来られます。過剰なお手入れ、安易な美容外科処置には必ずリスクがあることを知っておいてください。

スキンケアだけじゃないのよ、炭酸は！

**【編集部】** 院長が信頼している美容法の一つが炭酸と伺っております。

**【中崎】** 私が炭酸推しする一番の理由は「リスクも副作用もなく、あらゆる肌質、

すべての年代の方が使える」ことに尽きるでしょう。

炭酸はもともと体内にある物質。それを外から取り入れることで血流促進や酸素を増やす毛細血管を広げるなどの効果が認められます。昔から医療機関では傷の修復や床ずれの治療に炭酸を利用してきました。長い年月、医療として使われてきたにも関わらず、副作用の話は二度も報告されたことはありません。なぜなら、炭酸で得られる効果はもともと身体に備わった生体反応によるもの。ノーマル、ノーダメージは当然ですよ。

**【編集部】** 院長が日常使っている炭酸コスメを教えてください！

**【中崎】** 炭酸好きな私です。から、長年さまざまなタイプの炭酸パックを使ってきました。その結果、実感したのが「炭酸濃度」。炭酸ガスの濃度が高く、そしてしっかり経皮吸収できているかどうかで、得られる効果が全然違ってきますから。

これらを踏まえて現在、私が愛用しているのは「TANSAN FITTING CONDITIONER」

ANSAN FITTING CONDITIONER デイショナー」、炭酸濃度2000ppmのクリニックでも使われているスクンローションです。炭酸をベースにマグネシウムが配合されています。

マグネシウムは角質の水分をキープして保湿力を高め、バリア機能を維持することが知られています。炭酸×マグネシウムの相乗作用で美肌だけじゃなく肌トラブルにも対応してくれるのです。

**【編集部】** 中崎院長は「TANSAN FITTING CONDITIONER デイショナー」を使って、興味深い臨床データを取り始めたそうですね。

**【中崎】** 私は、健康のために定期的にピラティスなど運動を行っているのですが、ある時、運動直後さっぱりしたくてフィットニングコンディショナーを使用したら、翌日筋肉痛が起きなかつたのです。これは、たまたまなのか、炭酸のなせる技なのか知りたくなって。そこで患者様や知人に協力をお願いして、疲労物質の一種である「ミオグロビンの臨床データを取らせてもらうことに。すると驚くべきデータ結果が出たので

す！

ちなみにミオグロビンとは骨格筋、心筋中に存在するヘム蛋白で、筋細胞の破壊により逸脱し血中に流れ出ます。血中のミオグロビン濃度の高さが筋肉疲労や筋肉痛と関連していると考えられています。

**【編集部】** 臨床データの概要を教えてください。

**【中崎】** まず最初にトレーニング前後に筋肉痛の原因と考えられている物質「ミオグロビン」を測定し、トレーニング後再び測定し「ミオグロビン」の数値の変化を調査しています。

トレーニングは次の筋肉を使った15分の運動です。

- 臀部・下肢（大腿四頭筋・大腿二頭筋・大内転筋・大臀筋・中臀筋・腸腰筋）
- 上肢（三角筋・大胸筋・上腕二頭筋・上腕三頭筋）

方法は使用した筋肉の部位に「TANSAN FITTING CONDITIONER デイショナー」を塗布。参加者の数値の変化は次の通りです。

**【編集部】** 確かに中崎院長のおっしゃるとおり、ローションを塗布した後の方がミオグ

	ローションなし		ローションあり	
	運動前 ミオグロビン値 (ng/mL)	運動後4時間 ミオグロビン値 (ng/mL)	運動前 ミオグロビン値 (ng/mL)	運動後4時間 ミオグロビン値 (ng/mL)
① 50代男性	81.2	219.6	40.0	48.9
② 40代女性	47.8	47.8	40.5	36.0
③ 50代女性	19.6	49.2	18.5	25.6
④ 40代女性	34	432.4	28.7	32.4

全員ジェルありの方が、ミオグロビン上昇がだいぶ抑えられているか下がっています。①はジェルなしの日は朝に定期的なマラソンをしていますが、ジェルありの日は雨のため朝のマラソンができていません。ジェルなしとありの運動前のミオグロビンの差はそのせいかと思えます。②は運動トレーナーであり日常的にこの運動負荷と同じ運動を行なっているため、ジェルなしで運動前後のミオグロビンの差がないと考えます。

ロビンの値が下がっていることが分かります。

**【中崎】** エビデンスとしては人数が少ないので何ともですが、モニター調査の結果としては十分説得力がありますよ。

**【編集部】** これまで炭酸美容の特集を何度も組んできて、炭酸の魅力を知り尽くしたと思いましたが、今回中崎恵美院長の臨床データを見せていただいて、まだまだ炭酸には知られざる効果があることを思い知らされました。院長、貴重なデータの公開くださり心より感謝申し上げます！ありがとうございました。

## emi スキンクリニック松濤 院長 中崎 恵美



【プロフィール】  
emi スキンクリニック松濤院長  
日本皮膚科学会皮膚科専門医  
2000年、埼玉医科大学卒業。  
2000年、東京医科大学皮膚科入局。  
2006年、都内、埼玉の皮膚科、大手美容皮膚科にて勤務。  
2012年、勤務と平行して

北里東洋医学研究所病院にて漢方研修。2016年、emi スキンクリニック松濤開院。

資格：日本皮膚科学会皮膚科専門医所属学会・日本皮膚科学会・日本美容皮膚科学会・日本東洋医学学会・日本レーザー医学会

西洋医学、東洋医学、美容医療を組み合わせ、体の内側から美しい肌をめざす皮膚科クリニック。Attractive Aging をモットーに西洋医学と東洋医学漢方を組み合わせ、自然な美しさを引き出す美容診療を提供。

<https://emi-skin.jp>