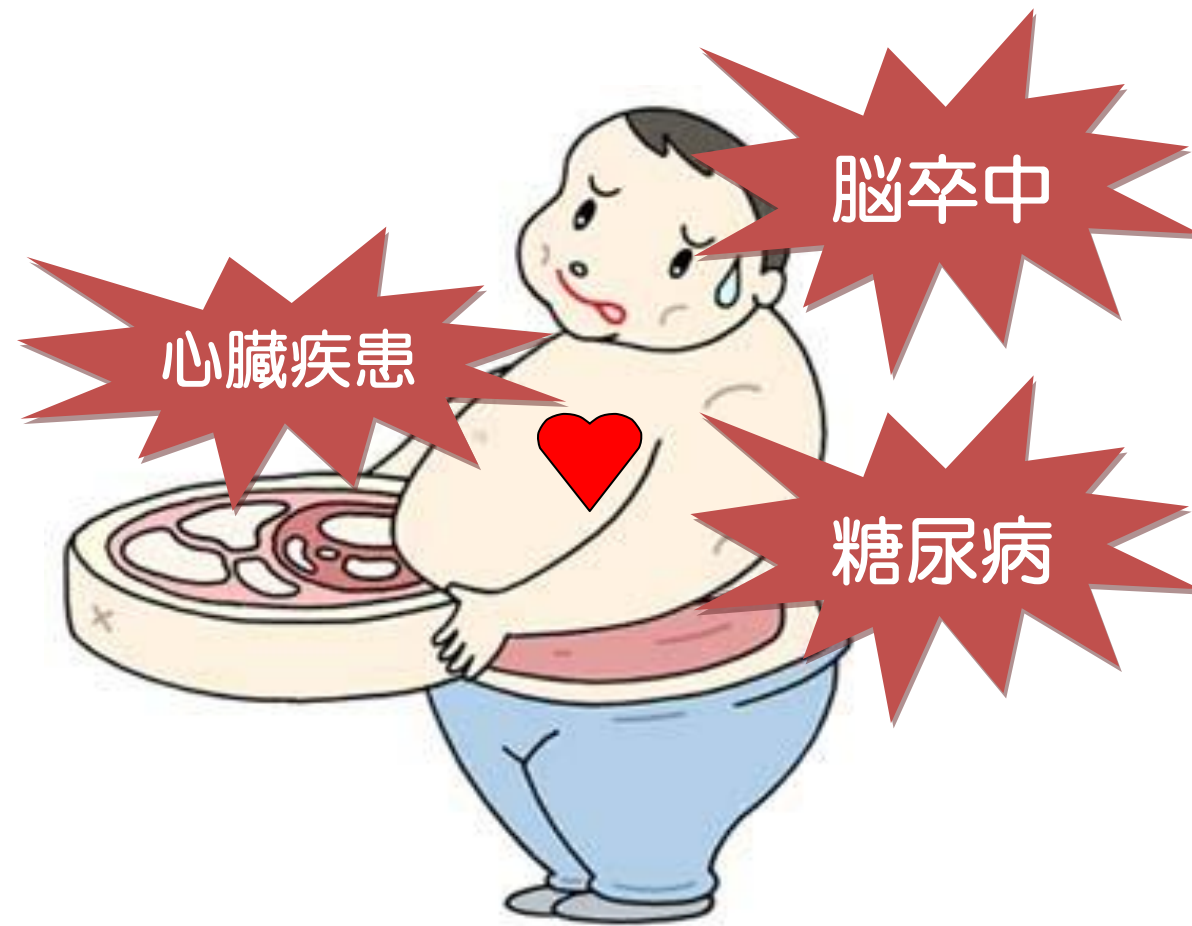


肥満は万病の元 改善しましょう



○肥満とは

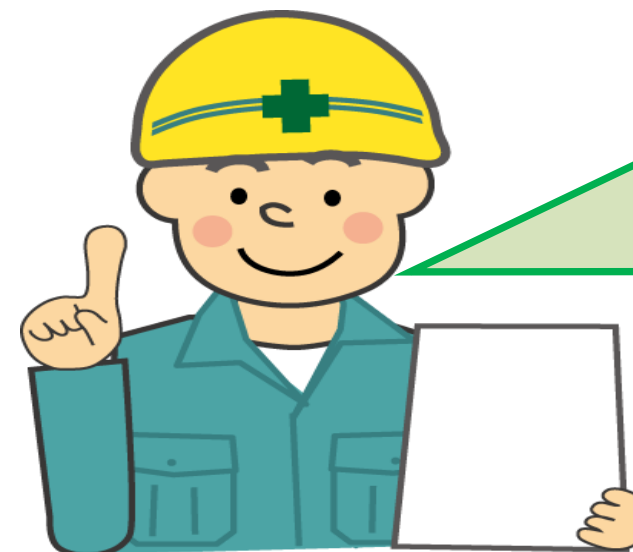
肥満といえば ふつう「太っていること」ですが、医学的には 体脂肪が過剰に蓄積した状態をいいます。つまり、体重に占める脂肪の割合が多い状態のことです。したがって、スポーツ選手などの様に筋肉で体重が増えている人は、たとえ体重が多くても、肥満ではありません。

肥満の判定は、BMI(肥満指数)で行います。下の式で自分の肥満度をチェックしてみましょう。

肥満体重チェック

$$BMI \text{ (体格指数)} = \text{体重(Kg)} \div (\text{身長(m)} \times \text{身長(m)})$$

肥満度	肥満4度	肥満3度	肥満2度	肥満1度	普通体重	やせ
判定基準	40以上	35以上 40未満	30以上 35未満	25以上 30未満	18.5以上 25未満	18.5未満



体重 75Kg、身長 1.7m だから
 $75 \div (1.7 \times 1.7) = 26.0$
 26.0だと 肥満1度か。
 ちょっと食べすぎかな？

○内臓脂肪型肥満に注意

肥満には、皮下脂肪型の肥満と内臓脂肪型の肥満があります。

皮下脂肪型肥満の場合、皮下脂肪が腰まわり、下腹部、太ももなど下半身につくので、体型が悪くありません。しかし、健康面で、特に危険であるというわけではありません。

しかし、内臓脂肪型肥満である場合、見た目はおなかが出ているものの、それ以外の外見はふつうであることが多いのです。

この内臓脂肪こそがあらゆる生活習慣病を引き起こす元となっているのです。

知らぬ間に 糖尿病や高血圧症などの生活習慣病を進行させて、手遅れになってしまうこともあります。

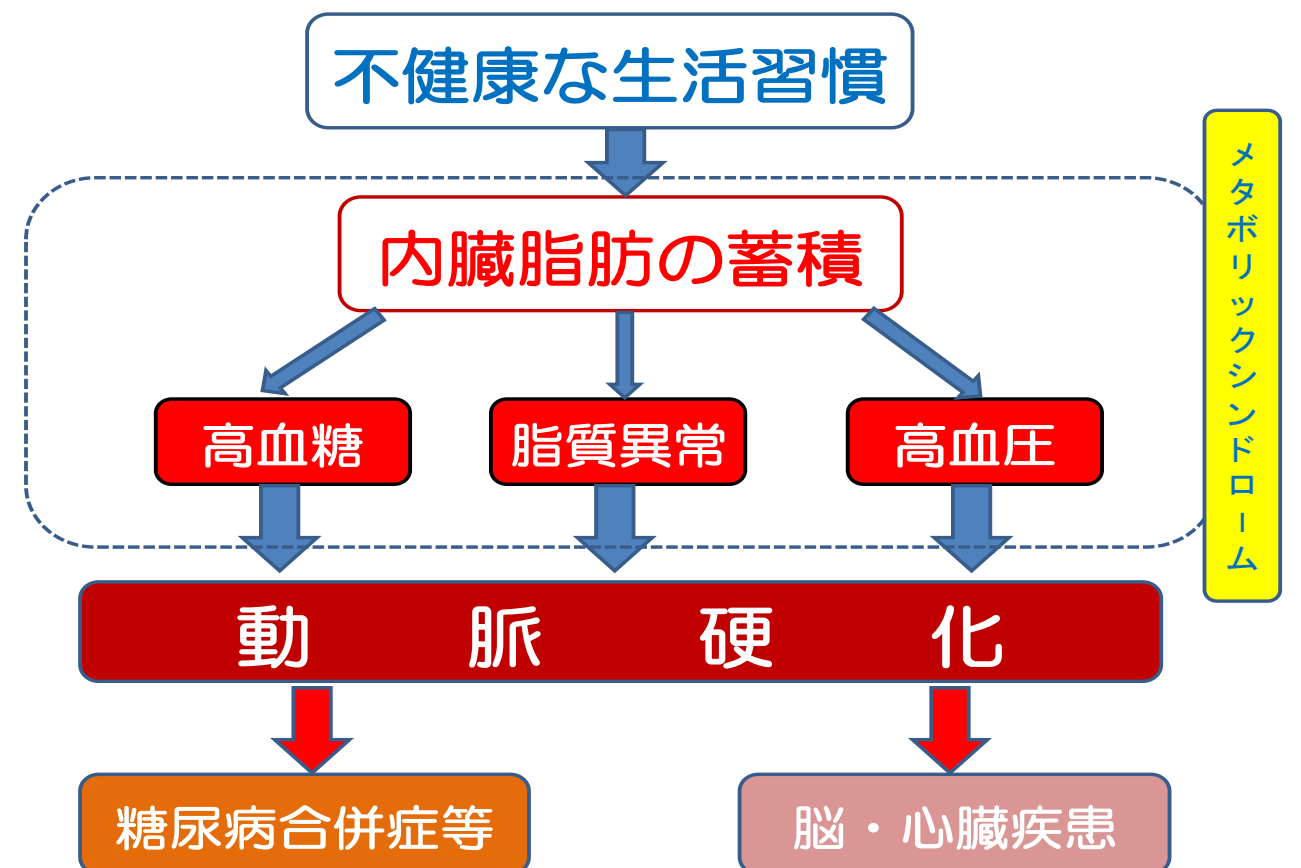
内臓脂肪型肥満のチェックの目安:

- ・BMI 値が 25 以上
- ・立って息を吐いたときのへそ周囲のサイズが、
男性: 85 cm 以上
女性: 90 cm 以上



○肥満によって 引き起こされる病気

「肥満は万病のもと」と言われているように、様々な病気を引き起こします。内臓脂肪型肥満に加えて、高血糖、高血圧、脂質異常のうちいずれか 2 つ以上を合わせもった状態を、**メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)**といいます。日本人の三大死因は、がん、心臓病、脳卒中ですが、そのうち心臓病と脳卒中は、動脈硬化が要因となる病気です。メタボリックシンドロームになると、糖尿病、高血圧症、高脂血症の一步手前の段階でも、これらが内臓脂肪型肥満をベースに複数重なることによって、動脈硬化を進行させ、ひいては心臓病や脳卒中といった命にかかわる病気を急速に招きます。



○肥満の原因

1.過食

使うエネルギー(消費エネルギー)よりも
取り込むエネルギー(摂取エネルギー)
の方が多いと、肥満になります。



2.摂食パターン異常

一日の食事回数が少ないと、太りやすいと
言います。最近、朝食を抜く人が多い様で
すが、出来るだけきちんと朝食を摂り、一日
3回、規則正しく食べるようにしましょう。
また夜は消化吸収がいいので、夜食は肥満
の原因の一つとされています。



3.運動不足

運動不足は消費エネルギーを減らすのとともに、エネルギーを体内
に貯蔵しやすい代謝状態に変化させてしまいます。

4.遺伝

肥満には遺伝も関係していると言われています。

○肥満の改善・予防

■食べる工夫をしよう

- 1 食べる量を減らす。
- 2 炭水化物と脂質を減らす。(摂取カロリーを減らす)
- 3 タンパク質と繊維質を多くする
- 4 少量を一人分ずつ盛り付ける。
- 5 まとめて食べる等、一度に大食しない。
- 6 薄味にする 塩分をひかえる。
- 7 間食、夜食をしない(朝食を抜くなどせず、1日3食を守る)
- 8 食品を買いだめしておかない。
- 9 きまった量しか料理しない。
- 10 手の届くところに食物をおかない。
- 11 もったいないと思って食べない(残す勇気)
- 12 ごはん茶碗を小さくし、おかわりをしない。
- 13 よく噛んでゆっくり食べる。



■習慣的に続けられる運動

「運動をしたい」「運動は必要だ」「何かスポーツがしたい」と思っている人は多いと思います。しかし、現実には 仕事や家庭の状況で時間がなくて、実行することは困難であると、思っている人が多いのではないのでしょうか。

しかし、ここで云う運動とは肥満を防ぐ運動であって何もスポーツ選手になつたり、競技会でいい成績を取るために行う運動ではありません。出来ることから始め、それを毎日、継続して続け、習慣化することが重要です。それでは、どんな運動をすればよいのでしょうか。

■筋肉と脂肪

ヒトの筋肉には赤筋と白筋があって、これらが入り組んでいます。収縮速度の遅い赤筋は、長い間収縮し続けることができ、主に長時間の持続的な運動に適しています。

収縮速度の速い白筋は、素早く大きな力を発揮することができます。瞬発的な運動を行うときに活躍します。赤筋はゆっくり伸び縮みする筋肉で脂肪を燃焼させます。このことから、赤筋を使う運動が、肥満の改善・予防に適しています。つまり、短距離走ではなく、マラソン型の運動が、適しているのです。

■マラソン型の運動が適している

マラソン型の運動と言っても、マラソンの様に走る必要はありません。(もちろん出来る人はマラソンを行っても OK)

早足で歩く(30分くらい)など、軽いジョギングをお勧めします。エアロビクス、水泳、テニス、卓球、ゴルフ、登山などもマラソン型の運動ですが、毎日続けることは困難です。これらの運動は好きな種目を月に1回とか2回とか行うことにして、早歩きを毎日30分以上なら出来るのではないのでしょうか。何故30分以上歩くかと言いますと、20分くらいから脂肪燃焼が始まるからです。

通勤時とか、昼休みなどに歩くのです。それも、できるだけ早く歩いてみてください。



兵庫建災防研究会第3部会(2010)