

肥満を克服して 成人病を予防しましょう (生活習慣病)



山口県医師会

肥満を克服して成人病を予防しましょう

(生活習慣病)

目 次

- なぜ太るのでしょうか 1
- どのような人が肥満なのでしょう 1
 - 標準体重の求め方 2
- りんご型肥満の人は成人病に注意 2
 - 肥満のタイプ 3
- なぜ太っていることはよくないのですか? 3
- 肥満にならないためには 4
 - 食事はゆっくりとバランスのとれたものを 4
 - 適度の運動が大切です 4
 - 筋肉を鍛えましょう 5
- やせるためには強い意志を持って 6
 - 肥満者の特徴 6
- やせるための心得 6

なぜ太るのでしょうか

体重が増えたり減ったりするのは3度の食事や果物、お菓子、ジュース類などの間食や夜食など、からだにとり入れたエネルギー（摂取エネルギー）と仕事、家事、運動など、生活の中で消費されるエネルギー（消費エネルギー）のバランスがくずれることによって起こります。

摂取エネルギーと消費エネルギーのバランスがとれているとき（摂取＝消費）は体重の変化は起こりません。エネルギーの摂取が多くなる状態（摂取＞消費）が続くと、余分に摂取されたエネルギーは脂肪として蓄えられ、太ります。エネルギーの摂取が少ない状態（摂取＜消費）が続くと、体の脂肪がエネルギーとして使われますので、やせてきます。

摂取
エネルギー



消費
エネルギー

どのような人が肥満なのでしょうか

肥満とは脂肪太りのことで、からだを構成する脂肪組織が「正常以上に増加した状態」とされています。一般に正常人のからだに占める脂肪の割合（体脂肪率）は成年男子で15～18%、女子で20～25%といわれています。この体脂肪率が男子で20%、女子で30%をこえると肥満体とみなされます。ただ、体脂肪率の厳密な測定はなかなか困難です。このため、一般にはBMI（Body mass index、体格指数）を用いた標準体重の計算方法が用いられています。従来から用いられていたブローカの計算法は身長が155cmから165cmの人にしか適応されないため、身長の低い人では標準体重が少なく、高い人では多くでる欠点がありました。しかし、BMIでの標準体重は体型を立体的にとらえられ、体脂肪の蓄積状態を比較的正確に反映している点で、最近普及してきています。

標準体重の求め方

B M I 標準体重 = 身長(m)² × 22

ブローカ法 標準体重 = (身長(cm) - 100) × 0.9

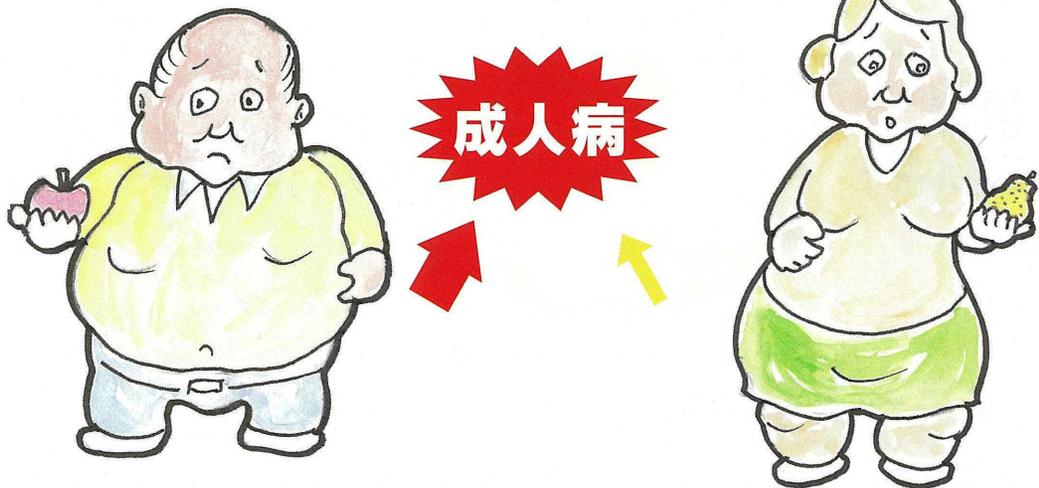
肥満の判定

標準体重の110%以上

りんご型肥満の人は成人病に注意

肥満といってもその太り方によって、表に示す2つのタイプに分かれます。
健康の面で問題となるのはおなかの回りに脂肪のたまったりんご型肥満で、このタイプの肥満は成人病にかかりやすい点で要注意です。

肥満のタイプ



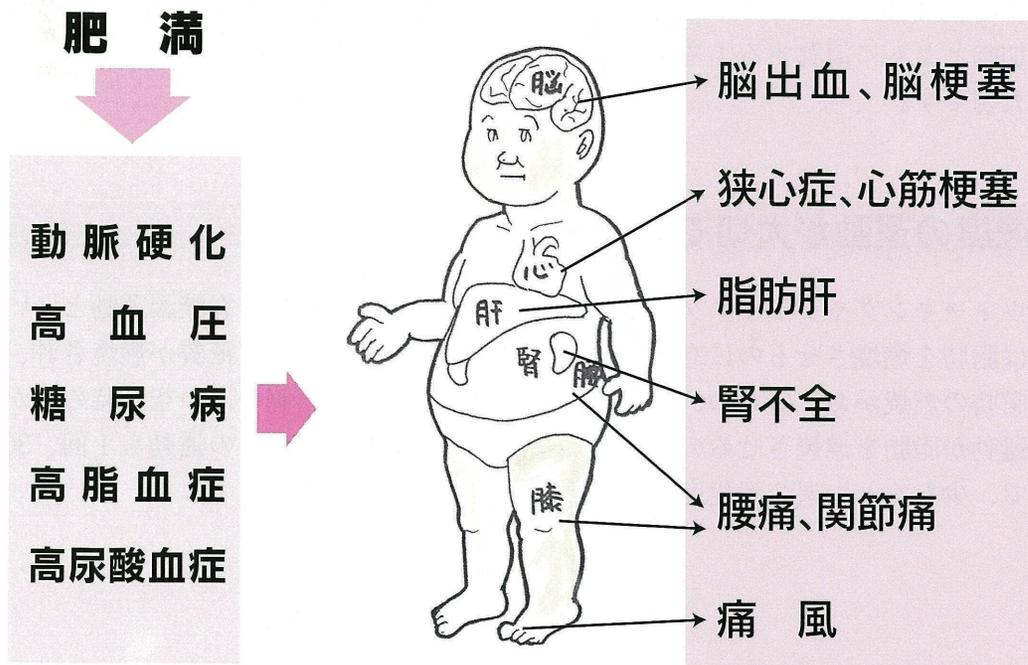
上半身肥満（りんご型肥満）	下半身肥満（洋なし型肥満）
ヒップ／ウエスト比が0.7以下 中年太りの男性や閉経後の女性に多い おなかのまわりに脂肪がたっぷりとき、手足は細め 脂肪細胞が大きくなる 内臓の脂肪がふえる 成人病を引き起こしやすい	ヒップ／ウエスト比が0.7以上 女性に多い おしりから太ももにかけて脂肪がつく 脂肪細胞の数が増える 皮下脂肪が多い 痩せにくい

なぜ太っていることはよくないのですか？

太っていることのメリットは貫禄があると言われるくらいで、他にメリットはないようです。

肥満が健康にとってよくない状態であるとわかったのは、米国の生命保険協会が1959年に行った調査がきっかけになっています。490万人の保険加入者の体格とその人の寿命を調査し、「太っていると寿命が短い」という結果が発表されています。その後、数多くの研究結果が報告され、肥満の人は高脂血症、動脈硬化、高血圧、糖尿病になりやすく、その頻度は太っていない人の3倍以上といわれています。さらに、肥満を改善せずにこれらの病気を放置しておくとな脳血管障害、心血管疾患（死因の第2位、3位）など死の危険性が増してきます。つまり、肥満を放置しておく、健康を損なうばかりでなく寿命も短くしてしまうことになります。

自分の人生は「太く短く生きればよい」という人は別ですが、精神的・肉体的・社会的にも満足できる健康な状態で長生きすることを望まれる人にとっては肥満を克服することが第一条件になるわけです。ただ、体重が少なければ少ないほど長生きできるかということとそうでもなく、長寿者の多い東京の小金井市を対象とした「小金井市70歳老人の総合研究調査」では、最も長生きする人は身長から100を引いたくらいの体重の人という結果が報告されています。



肥満にならないためには

肥満が原因でおこる成人病も症状が出てからではなかなか治りにくいので、若いときから太らないように食事と運動の両方で体重のコントロールに努めることが大切です。

食事はゆっくりとバランスのとれたものを

食事のとり方で大切なことは早食いしないことです。早食いすると満腹感は食べ終わった後で感じるのので、食事の取り過ぎとなってしまいます。満腹感を感じるのは食事をとりはじめてから20～30分かかるので、食事にじゅうぶん時間をかけることで食べ過ぎを防げます。

栄養のバランスを崩しては健康的な食事療法とはなりません。健康を維持するためには、摂取量だけでなく栄養のバランスをとることが大切です。すなわち、食事の質の問題です。健康的にやせるためにも、多種類の食品を適量とるように努めましょう。1日30種類以上の食品とまではいかなくても、多種類の食品をとることが大切です。ただ、高血圧症の人では塩分制限が必要となります。高脂血症のある人では食物繊維の多い食品（豆類、海藻類、茸類など）を多めにとるなど、合併症によりバランスを考えることは必要です。

加齢とともに消費するエネルギーも低下するので、年齢に応じた食事量を守ることが大切です。

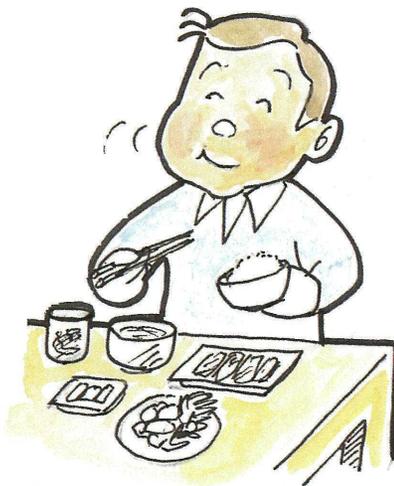
適度の運動が大切です

ウォーキングやジョギングなど、軽く汗をかく程度の運動を有酸素運動といい、これは脂肪を燃焼させるのに有効です。運動を開始すると、まず糖質が燃焼され、続いて脂肪の燃焼がおこるため、血糖値の高い食後よりも血糖値の低い空腹時の方が有酸素運動が脂肪を燃焼させるのに有効となります。ただ、これらの運動も1回、30分以上で、少なくとも週3回程度は続けることが大切です。

筋肉を鍛えましょう

朝起きてすぐ、空腹の状態であおむけに横たわっているときに消費されるエネルギーを基礎代謝といいます。この基礎代謝を24時間分に換算したものを基礎代謝量といいます。

基礎代謝が高ければ高いほど消費されるエネルギーも多くなります。さらに基礎代謝で使われるエネルギーの約6割は脂肪です。このため、基礎代謝を高い状態で保つことも肥満の予防には大切となります。基礎代謝を高く保つには、からだに筋肉が十分ついていることが必要です。40歳以降は筋肉の量が減少するため、この基礎代謝も急速に減少してきて、消費されるエネルギーも少なくなります。したがって、筋力トレーニングで筋力が衰えないようにすることが有用です。

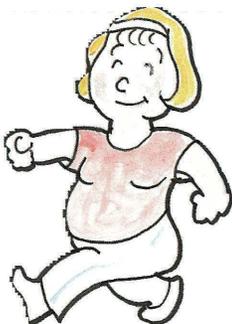


1日3食きちんと 夜食、間食はダメ

ゆっくりと
腹八分

多種類の食品
(食物繊維を多めに)

歩 行



なるべく
毎日!!

筋力トレーニング



やせるためには強い意志を持って

肥満者の特徴

- ① 肥満者は肥満になりやすい食事を好む
- ② 肥満者はやせるために楽な手段を選びやすい
- ③ 肥満者は摂食量を低く報告する

やせるためには摂取エネルギーをおとし、消費エネルギーを増やせばよいわけです。すなわち、摂食（量より質）と適度な運動で、これをきちんと守れば健康的にやせることができます。ただ、食事でとるエネルギーを抑える方が運動でエネルギーを消費させるより効果が大きいので、食べ過ぎないことが大切です。

食事を減らすことが苦痛で、楽しんでやせると言われる方法を選択する人がいますが、健康的にやせることを考えると問題があります。特に、次のことには注意しましょう。

- ① 内容のはっきりしない健康食品を食べたり飲んだりする
- ② すずめる人が金銭的に得するような健康食品
- ③ 楽しんでやせられると称する民間療法

やせるための心得

- 食事療法の主役は自分自身である。
- 夜食、間食をせず、時間をかけてバランスのとれた食事をきちんととり、腹八分を守ること。
- 適度の運動を少なくとも週3回程度。
- 体重を頻回に測定し、体重を気にかけること。
- 成人病で病院に通院する目的は成人病の治療と予防だけでなく食事・運動療法に対する意識を高めるため。
- 楽しんでやせられるなど、うまい話には注意する。

