ジョイント
JOINT
vol.111

[発行]
医療法人社団
武部整形外科リハビリテーション
〒660-0062 尼崎市浜田町5丁目28
TEL(06)6413-2277 FAX(06)6413-0844
<ホームページアドレス>
http://www.takebe-seikeigeka.com

秋の肥満対策

○はじめに

食欲の秋がやってきました。秋は旬の食べ物も多く、ついつい食べ過ぎてしまいがち。体重が増えすぎて困っている方も多いのではないでしょうか。そこで、今回は『肥満』につての特集です。

○肥満とは

肥満とは身体の中の脂肪が過剰に蓄えられた状態を言います。肥満の目安として肥満指数（BMI=BODY MASS INDEX）を用いることが一般的です。

BMIは下記の計算式で求めることができます。

BMI＝体重（kg）÷（身長（m）×身長（m））

例①
体重70kg、身長170cmの人の場合は…
BMI＝70(kg)÷｛1.7（m）×1.7（m）｝＝24.2
⇒18.5～25未満なので普通体重

例②
体重60kg、身長150cmの人の場合は…
BMI＝60(kg)÷｛1.5（m）×1.5（m）｝＝26.7
⇒25～30未満なので肥満（1度）

BMIの基準値は統計的にみて最も病気にかかりにくい健康的な数値とされ、この数値から離れるほど有病率が高くなる傾向があります。

日本人の基準値は男性が22.0、女性が21.0です。

日本肥満学会の判定基準(成人)

指標	判定
18.5未満	低体重(痩せ型)
18.5～25未満	普通体重
25～30未満	肥満(1度)
30～35未満	肥満(2度)
35～40未満	肥満(3度)
40以上	肥満(4度)

○肥満のタイプ

身体の脂肪は、付く場所によって、大きく「皮下脂肪」と「内臓脂肪」に分かれています。

「皮下脂肪」とは、皮膚の下についている脂肪で、表面からつまめるものです。

腰まわりやお尻、太ももなどの下半身を中心に脂肪がたまるタイプの肥満は、皮下脂肪型肥満と考えられます。

一方、「内臓脂肪」は、腸の周りにつくもので、この脂肪が多いと、ウエスト周りの大きさに影響しやすいといわれています。

見た目としては、おなかがぽっこり出た体型のひとが、内臓脂肪型肥満と考えられます。

そして、この内臓脂肪こそが、メタボリックシンドローム（別名：内臓脂肪症候群）に、大きく関わってくるのです。

○メタボリックシンドローム（略称：メタボ）

メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪が多いタイプ、つまり、おなかがぽっこり出たタイプの肥満の人が、「高血圧」「高血糖」「高脂血症」などの危険因子を併せ持っている「状態」のことです。

これらの危険因子を併せ持っていると、動脈硬化を飛躍的に進行させてしまいます。

その結果、心筋梗塞や脳梗塞など、命に関わる病気になったり、その後遺症で不自由な生活を強いられる危険性が高くなってしまいます。

生活習慣病の代表ともいえる高血圧や高脂血症、糖尿病などの発症、悪化には、腸のまわりについている脂肪、つまり「内臓脂肪」が強く影響しています。

ウエストが男性は85cm以上の方、女性は90cm以上の方は「要注意」とし、その中で①高血圧②高血糖③高脂血症の3項目のうち2つ以上を有する場合をメタボリックシンドロームと診断する、と規定されています。

ワンポイント豆知識

【冬より夏の方が太りやすい？！】

今年の夏に少し太ってしまった…という方もいるのではないでしょうか。たくさん汗をかくので痩せやすそうなイメージがある夏ですが、実は冬よりも夏の方が痩せにくいのです。

夏に太りやすくなる４つの原因

①代謝量がダウン

体力を消耗しやすいのは夏ではなく冬。寒い時期は外の気温が人間の体温よりもかなり低いため、冬は体温を維持するためにエネルギーを使っています。夏の間はその必要がなくなるので、カロリーの消費量が自然と少なくなってしまいます。

②暑さで運動不足に

昼間の気温が高い夏は外出しにくく、エアコンの効いた部屋にこもりがちになります。そのため運動量は冬の間よりも減ってしまいます。

③冷たいものを摂り過ぎる

冷たいものを摂り過ぎ体を芯から冷やすと内臓の働きが悪くなり、消化不良や代謝の低下を引き起こしてしまいます。

④睡眠不足になりやすい

夏の夜は最低気温が25℃以上になる日が多く、寝苦しい夜を過ごすことが多々あり、寝不足気味になりやすいです。睡眠不足が続くと、自律神経が乱れやすくなるため、代謝が落ちて太りやすくなります。

○バランスのとれた栄養

食事は生命の維持のために不可欠なものであり、健康の保持や増進、また病気の予防のための基本的な手段です。若いときには蓄えがあるので、栄養の偏りもすぐには健康に影響してきませんが、高齢者はその日の食事の内容がすぐに体の具合に響いてしまいます。１日に３食、バランスのとれた食事を決まった時間に食べるように心がけ肥満を予防しましょう。

栄養素には、大きくわけて糖質（炭水化物）、タンパク質、脂質、ビタミン、ミネラルの５大栄養素と食物繊維やカルシウムがあります。ただ、１つの食品にすべての栄養素が含まれているわけではありません。いろいろな食品を組み合わせて、バランスよい栄養がとれるように、毎日の献立を考えましょう。

・糖質（炭水化物）

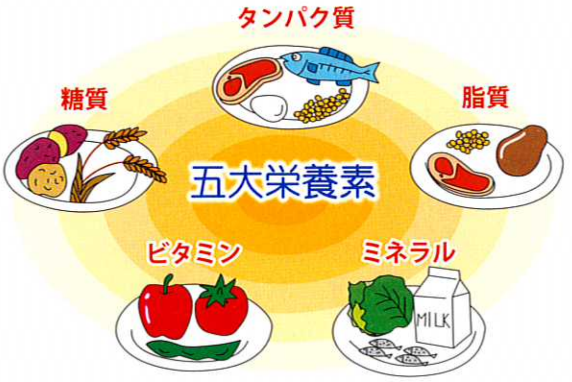
エネルギー源になる栄養素で、穀類や芋類に多く含まれています。65歳以上の人が１日に必要とするエネルギーは約1600 kcal ですが、活動量が少なくなると必要なエネルギーも減少します。

・タンパク質

おもに筋肉を構成する栄養素で、魚・肉・卵・大豆類などに含まれています。１日に必要なタンパク質は60～70gで、不足すると血管がもろくなり動脈硬化が進む原因になります。

・脂質

糖質と同じように、エネルギー源になります。動物性と植物性があり、とりすぎると中性脂肪やコレステロールの増加を招くことがあります。ただし、不足しても体によくありません。



・ビタミン

体に入った糖質や脂質を、エネルギーとして活用するのに欠かせない栄養素です。野菜やくだものに多く含まれています。ビタミンA・C・Eは老化予防のビタミンと呼ばれるほど重要です。また、ビタミンDはカルシウムの吸収を促す作用があります。

・ミネラル

カルシウム、鉄、ナトリウム、カリウムなどです。カルシウムは骨や歯の材料となり、骨粗鬆症の予防に欠かせません。鉄には血液中の赤血球をつくる働きがあり、貧血予防には重要です。ナトリウムは取りすぎると、高血圧の原因になることがありますが、カリウムはナトリウムを体外に排泄します。

・食物繊維

消化されにくい成分で、便秘の改善やコレステロールの排泄、大腸がんの予防などに効果的に作用します。海藻類や野菜、豆類やこんにゃくになどに含まれています。

・カルシウム

カルシウムはお年寄りだけでなく、日本人全体に不足しがちな栄養です。カルシウム不足は骨粗鬆症の原因になり、ちょっとしたことで骨折しやすくなります。特に女性の場合は更年期以降の女性ホルモンの分泌低下により、骨からカルシウムが出ていきやすくなります。乳製品や小魚、海藻類や野菜からもカルシウムは取れます。特に乳製品は100 g 中に100 mg のカルシウムが含まれ、そのほとんどが体内に吸収されます。１日１回は乳製品を献立に加えるように心がけましょう。また、カルシウムの吸収を助けるビタミンDを多く含む食品も同時にとりましょう。

カルシウムを多く含む食品

ビタミンDを多く含む食品

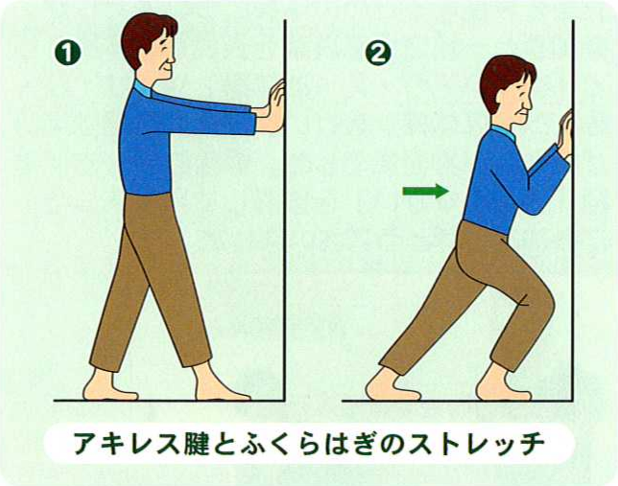
○運動を始めよう

運動の目的は、消費カロリーを増やして体についた脂肪を減らすことです。ここでは、肥満解消に効果的なストレッチとジョギングを紹介します。

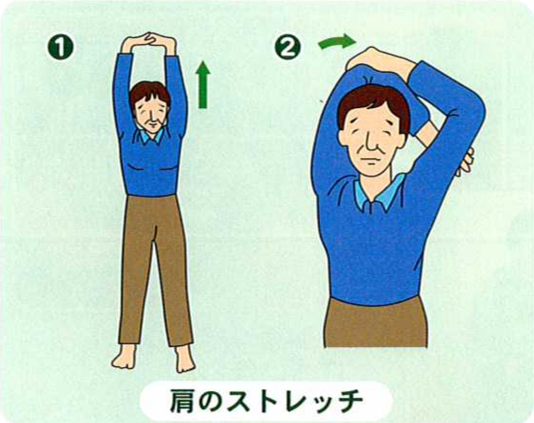
・ストレッチ

ストレッチは、筋肉や腱を伸ばすことを目的としており、運動を安全に行うために欠かせないものです。効果としては、運動前に準備体操として行うことで、筋肉や腱にこれから使うという予告を与え、すぐ使える状態に温めます。また、運動後に整理体操として行うことで、筋肉の血行を良くして疲労回復を早めます。方法としては、反動をつけず、痛みのない範囲でゆっくり筋肉を伸ばしてその位置で約20秒ほど静止します。

❶壁に両手をついて立ちます。そして、片足をもう片方の足から一歩後ろに下げます。
❷後ろに下げた足の膝を曲げずに、かかとを床につけたまま、体をゆっくり前へ傾けていきます。その時、後ろに下げた足のふくらはぎが張ってくるのがわかります。そのままの姿勢で20秒静止します。反対側の足も同様に行います。



アキレス腱とふくらはぎのストレッチ



肩のストレッチ

❶両手を頭の上で組んで、伸び上がるように引き上げます。
❷片方のひじを頭の上でつかみ、矢印の方向へ引っ張っていきます。反対側の肩も同様に行います。

・ウォーキング

ウォーキングとは、すなわち歩くことです。ウォーキングは場所や時間帯を自分で自由に選べ、特別な用具も必要ありません。運動のできる服装と運動靴があれば誰でも気軽に始めることができます。長期の歩行習慣は肥満の解消に大変役立ちます。

ウォーキングは正しい歩き方でないとその効果が薄くなってしまいます。図を参考にして、正しいウォーキングの姿勢を身につけましょう。

正しいウォーキングの姿勢

ウォーキングは、いつでもどこでも気軽に始められますが、次のことに注意してください。
❶診察を受けて、ウォーキングをやってもいいか確認しましょう。
❷自分の体調や体力に合わせてマイペースで行いましょう。
❸体調の悪いとき、天候の悪いときは無理に行わず中止しましょう。
❹あまり時間や距離にこだわらないで行いましょう。
❺ウォーキング前の準備運動、終わったあとの整理運動を忘れないようにしましょう。
❻適度な水分補給を心がけましょう。

健康教室

8月24日金曜日に「笑いと健康～そして落語も一席～」と題して第185回健康教室が開催されました。

アマチュア落語家の大川亭さくらさんに笑いと健康に関するお話しをして頂きました。講演は笑いと健康に関する研究の紹介や喜怒哀楽を表現するための体操についてでした。参加者と一緒に喜怒哀楽を表現する体操として「あ・い・う・え・お体操」や「は・ひ・ふ・へ・ほ体操」を行いました。会場は笑いが絶えない雰囲気でした。最後には、古典落語「子はかすがい」を披露して頂きました。ご参加ありがとうございました。

大川亭さくらさんのプロフィール

本名“竹之内由加”の大川亭さくらさんの本業はフリーアナウンサー・司会者でさくらＦＭ（西宮コミュニティ放送）では、開局以来パーソナリティを務めておられます。

2009年春から上方落語専門の寄席小屋「天満天神繁昌亭」の落語家入門講座に通い、プロの噺家より落語を習っておられます。2014年9月、第15回新人お笑い尼崎大賞・落語の部において、奨励賞（尼崎市長賞）を受賞されました。

喜怒哀楽を表現する体操を参加者と一緒に行いました

ご参加ありがとうございました

古典落語「子はかすがい」を披露して頂きました

次回の健康教室のお知らせ

10月21日金曜日13時30分～15時までに開催します。
テーマは「脳もカラダもすっきり！楽しみながらやってみよう！～シナプソロジーを体験しよう～」です。
株式会社ルネサンス運動指導員古下達憲さんと佐藤ひさきさんによる「シナプソロジー」についての講演をしていただきます。
「シナプソロジー」とは、左右で違う動きをするなどの普段慣れない動きをして脳を刺激することで機能を高めることを言います。当日みんなで楽しく体験します。その他、健康に関することもしていただく予定です。たくさんのご参加お待ちしています。

モバイルサイト

下のQRコードを携帯電話で、読み込むと、携帯サイトをご覧になれます。