



お腹周り、大丈夫ですか？

## 肥 満 と 健 康

今回は肥満とは何か、またご自身が肥満に該当していないかセルフチェックする方法についてお伝えさせて頂きました。今回は前回の続きで、肥満による身体への影響と、肥満の予防・解消のポイントについてご説明させて頂きます。

### 内臓脂肪とメタボリックシンドローム



そもそも内臓脂肪が多いと何がいけないの？

内臓脂肪が様々な悪い物質を出すことにより、高血圧・脂質異常症・糖尿病といった生活習慣病を引き起こします。そしてそれらが動脈硬化を進め、やがて脳卒中や心臓病、糖尿病合併症など重大な病気(合併症)を引き起こします。



内臓脂肪蓄積

血圧の上昇  
脂質の異常  
血糖の上昇

動脈硬化

脳卒中・心臓病

糖尿病の合併症  
(失明・人工透析等)



メタボリックシンドロームって？

腹囲 男性:85cm 以上/女性:90cm 以上

+

どれか2つ以上当てはまる

- ・血圧：130/85mmHg 以上
- ・空腹時血糖：110mg/dL 以上
- ・中性脂肪：150mg/dL 以上 かつ (または)  
HDL コレステロール：40mg/dL 未満

メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪型肥満に高血圧・高血糖・脂質代謝異常が組み合わさることにより、心臓病や脳卒中などになりやすい病態を指します。過剰に内臓脂肪が蓄積した状態で、BMI が 25 未満でも、腹囲が男性で 85cm 以上、女性で 90cm 以上の場合で、血圧、血糖、血清脂質のうち2つ以上が基準値から外れると診断されます。心筋梗塞や脳梗塞など命にかかわる動脈硬化性疾患を引き起こすリスクが高く、早期から内臓脂肪を減らす対策が必要です。



## Point 1 消費カロリーを増やす

摂取エネルギーが消費エネルギーを上回り、余った脂質や糖質が体脂肪として蓄積されることで肥満へと繋がります。そのため、肥満の予防・解消には、エネルギー摂取（食事）と消費（運動）のバランス改善、つまり「摂取エネルギーを減らすこと」と「消費エネルギーを増やすこと」が大切です。「消費エネルギーを増やす」ために、普段の生活に運動習慣を取り入れましょう。

肥満の予防・解消に有効なのが有酸素運動で1日10000歩程度歩くことが効果的と言われています。その際に、30分程度早歩きを取り入れることが目標とされています。いきなり1日10000歩歩くとすると大変だと思いますので、まずは自分の歩数を把握し、今よりも+1000歩、+2000歩というように徐々に歩数を増やしてみてもいいでしょうか。

高い目標を設定するよりもまずは、普段の生活に運動習慣を取り入れることが大切です。最寄り駅の1駅前で降りて歩く、ランチや昼食の買い物は遠くの店へ行く、など出来ることから始めてみましょう。



## Point 2 適切な摂取エネルギーに



Point 1でお伝えしたように肥満を予防・解消するためには「摂取エネルギーを減らすこと」と「消費エネルギーを増やすこと」が大切です。「摂取エネルギーを減らす」ためにまず、自分に必要な摂取エネルギー量を把握しましょう。年齢・身体活動レベル別に1日に必要なエネルギーを〈表〉に示しますので、自分の1日に必要なエネルギー量を把握し、エネルギーを多くとりすぎているか振り返りましょう。

また、食べ物を購入した際にカロリー欄を気にして見る習慣をつけ、実際に自分が1日にどのくらいのカロリーを摂取しているかを把握しましょう。

食べすぎないように気をつけることはもちろん、意識しないうちに摂取エネルギーが過剰になる傾向がある間食やお酒などの量にも注意しましょう。食事のリズム（朝食欠食、遅い時間帯の夕食など）を見直すことも重要です。

<表> 1日に必要なカロリー(推定エネルギー必要量)(kcal/日)

性別 身体活動レベル*	男性			女性		
	I	II	III	I	II	III
18-29(歳)	2,300	2,650	3,050	1,700	2,000	2,300
30-49(歳)	2,300	2,700	3,050	1,750	2,050	2,350
50-64(歳)	2,200	2,600	2,950	1,650	1,950	2,250
65-74(歳)	2,050	2,400	2,750	1,550	1,850	2,100
75以上(歳)	1,800	2,100	-	1,400	1,650	-

※身体活動レベル

- I：生活の大部分が座りで、静的な活動が中心の場合
- II：座位中心の仕事だが、職場内での移動や立位での作業・接客等、通勤・買い物での歩行、家事、軽いスポーツのいずれかを含む場合
- III：移動や立位の多い仕事の従事者、あるいは、スポーツ等余暇における活発な運動習慣がある

<引用> 厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」<https://www.mhlw.go.jp/content/10904750/000586556.pdf>

## Point 3 減量を成功させるタ・ス・キの法則



減量にあたり、具体的に何kg程度、どのようなペースで体重を落としていくのか等、数値化しなければなかなか先に進めません。

そこで、まず自分の目標とする体重を決め、減量にあたり毎日体重を測って記録します。(1ヶ月で1kg程度減らすことを目標とするのがお勧めです。)比較的短期間で(タ)、数値化し(ス)、記録すること(キ)が鉄則です。



### 編集後記

残暑が続いていますが、皆様体調はお変わりないでしょうか。先月のお盆はゆっくり休めましたでしょうか。スタッフもそれぞれ実家に帰省しゆっくりと休ませて頂きましたので、今月からまた身を締め皆様を健康を支援させていただくことができると思っております。

(編集/発行)スマイル健康クリニック東京 保健師一同