

緑の屋根の時計台



第 36 号 平成 21 年 4 月 20 日発行 編集責任者 江尻倫昭

内臓脂肪を減らしましょう

これを読んだらまず実践！
もう『メタボリックシンドローム』
なんて呼ばせない

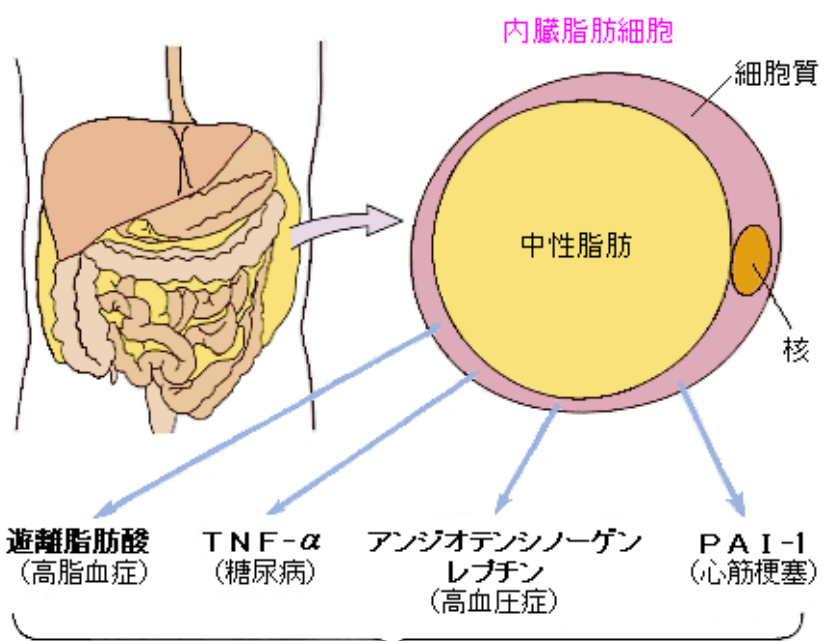
最近、運動不足や偏った食生活で、日本人の肥満が増加しています。いまだに問題になっているのは、内臓脂肪が過剰に蓄積した「内臓脂肪型肥満」です。昔は脂肪細胞はエネルギーを貯蔵するだけの細胞だと考えられていました。ところが、最近の研究では、肥大化した内臓脂肪細胞（肥満症の人の内臓脂肪）から高血圧の原因物質（アンジオテンシノーゲン、レプチン）、糖尿病の原因物質（TNF- α ）、高脂血症の原因物質（遊離脂肪酸）、心筋梗塞の原因物質（PAI-1）などが盛んにつくられ始め、体内に放出されることが分かってきました。すなわち肥満は高血圧症、糖尿病、高脂血症の直接の原因になるのです。そこで今回は、生活習慣病の基本となる内臓脂肪を減らす方法（痩せる秘訣）についてお話しします。

極端な食事制限を行うと確かに短期間で減量できますが、多くの場合、その効果は一時的で、しばらくすると元の体重に戻ってしまいか、あるいは逆に体重が、減量前の体重以上になってしまつ場合（リバウンド）があります。そこで減量に挑戦する場合、無理をせず**内臓脂肪をターゲットに4kg程度、あるいは現体重の5%程度の減量にとどめた方がよい**、と考えられています。体重を5〜10%減量するだけで、内臓脂肪を30%近く減らせるといふデータがあります。現在の日本人の生活習慣は、

- (一) 運動不足
- (二) 脂肪のとりすぎ
- (三) 生活のリズムの乱れ

が特徴といえるでしょう。現在の日本は飽食の時代とよくいわれますが、日本人がエネルギーを過剰に摂取するようにな

つたというよりも、バターなど飽和脂肪を多く含む食品をより多く摂取するようになった、という方がより正確に日本人の現在の食生活を表現していると思います。朝食を抜き、夜、たくさん食べる、というような**“まとめ食い”**や、一日の食事量の半分以上を夜間に食べる**“夜食症候群”**など、食生活のリズムの乱れは問題です。**なぜなら、夜間は消化管の吸収機能**

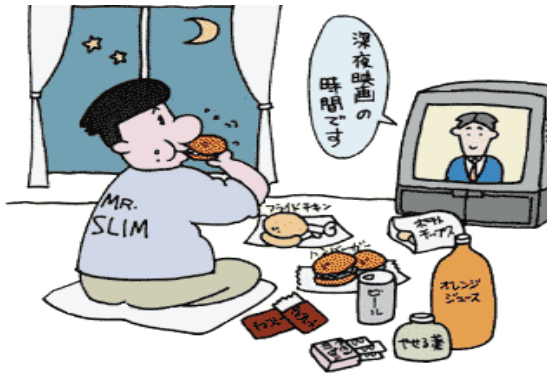


内臓脂肪細胞でつくられる生活習慣病原因物質

が、**昼間に比べて高まりやすく、脂肪はとくに貯蔵に回りやすい**ためです。一般的な心構えとして、

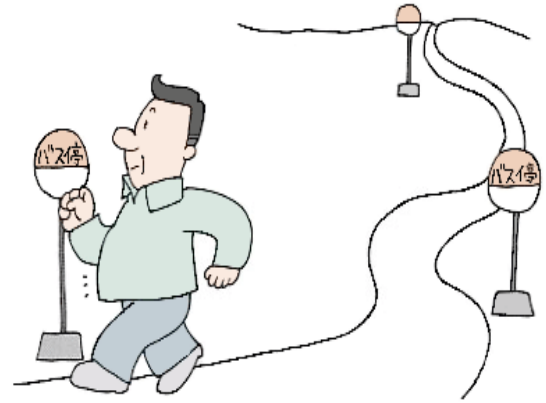
- (一) 間食をしない
- (二) よくかんで、ゆっくり食べる
- (三) 和食を主体に、焼く、蒸すの調理方法で、揚げ物や炒め物はなるべく避ける
- (四) 飲酒量を抑え、脂っこいつまみ避ける

裏面へ続く



(五) 大皿盛りにならず、前もって決めた量だけ皿にとる
 (六) 目の届くところに食べ物を置かない
 (七) 空腹で買い物をしないなども大切です。
 体内で最も活発に脂肪を消費しているのは筋肉なので、筋肉を動かし鍛えることによって基礎代謝を高め、脂肪が燃焼する速度を速めます。ダンベル体操は筋肉を鍛え、脂肪を燃焼しやすくする運動(好氣的レジスタンス運動)で、同時にインナーマッスル(関節を保護し安定化させる比較的小さな筋肉で、外見からはとらえにくい)も鍛えられます。また、運動開

始後二十分までは、筋肉に貯蔵されたグリコーゲンが主にエネルギーとして利用されますが、二十分を超えるような運動では、筋肉が脂肪を活発に燃焼するようになります。したがって、「有酸素運動」(ウォーキング、自転車エルゴ、ジョギング、エアロビクス、水中ウォーキングなど)を二十分以上行う必要があります。有酸素運動は心肺系の機能改善にも役立ちます。運動は会話できる程度の強さで、さらに脈拍数をみながら心臓にそれほど負担をかけない強さにしましょう。一分間の脈拍数は、百二十八(年齢÷二)位が目安です。できれば毎日行いたいものです。実際に大切なのは一日にどれ位の時間、体



を動かしたか、なのです。二十分の有酸素運動を一日一回だけ行うよりも、日常生活の中で身体活動を工夫し、より活動的になることの方が重要です。つまり、
 (一) 一駅区間分あるいはバス停二〜三区間分歩いてみる
 (二) エレベーターやエスカレーターを使わずに、なるべく階段を昇降する
 などの身体活動時間を合計し一日の運動時間としていいのです(できればトータルで三十分以上)。つまり、**内臓脂肪を減らすための有酸素運動は、最も身近な毎日歩くことから始まるのです。**
 (一) 運動
 (二) 栄養バランス
 (三) 生活のリズム
 の三つをいつも念頭において、内臓脂肪の蓄積を防ぐために活動的な毎日を過ごしてください。

休診のお知らせ

4月20日(月)終日

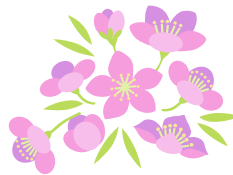
古川祭りのため休診します。

5月2日(土)

ゴールデンウィークのため休診します

ゴールデンウィークは5月2日(土)から5月6日(水)まで休診です。

* お間違いのないようご注意ください。



江尻内科循環器科クリニック



飛騨市古川町上気多631-1

Tel 0577-74-0041 Fax 0577-74-0057

診療時間 (月~土)午前8:30~12:00 午後3:30~6:30

水曜午後休診、土曜午後は1:30~4:00

<http://www.ejiri-clinic.info>