

# 緑の屋根の時計台

第44号 平成22年6月20日発行 編集責任者 江尻倫昭



恐怖

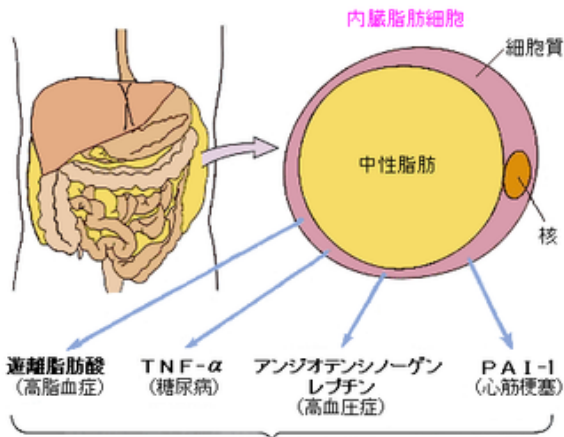
## 肥満からの招待状

肥満は大病のもと

いま問題になってきているのは、脂肪などの過食、運動不足などで内臓脂肪が過剰に蓄積した「内臓脂肪型肥満」です。内臓脂肪が蓄積すると、内臓脂肪細胞では高血圧の原因物質(アンジオテンシンノーゲン、レプチン)、糖尿病の原因物質(TNF- $\alpha$ )、高脂血症の原因物質(遊離脂肪酸)、心筋梗塞の原因物質(PAII-1)などが盛んにつくられ始め、体内に放出されるものが分つてきました(下図)。一方、そのような影響から身を守る物質(アデipopネクチン)も内臓脂肪細胞でつくられますが、内臓脂肪の蓄積とともに減少してしまいます。

ですから、少々太っていても、血圧、血糖値、コレステロール、中性脂肪、尿酸値、肝機能などが正常であり、運動量も十分であれば、内臓脂肪細胞は本来の役割通りに機能を果たしており、とくに減量にこだわる必要はない、といえます。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うか、減量前の体重以上になってしまう場合(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。体重を五〜十%減量するだけで、内臓脂肪を三十%近く減らせるというデータがあります。



内臓脂肪細胞でつくられる生活習慣病原因物質



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です。食事療法では、カロリーはもちろん大切ですが、食事の内容に注意します。

日本人がエネルギーを過剰に摂取するようになったというよりも、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、という方がむしろ現在の日本人の食生活を正確に表現しているといえます。

だから、飽和脂肪を多く含む獣肉性脂肪、乳製品、ココナツ油、ココア、バターなど

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。夜間は消化管の吸収機能が、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(五)大皿盛りせず、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

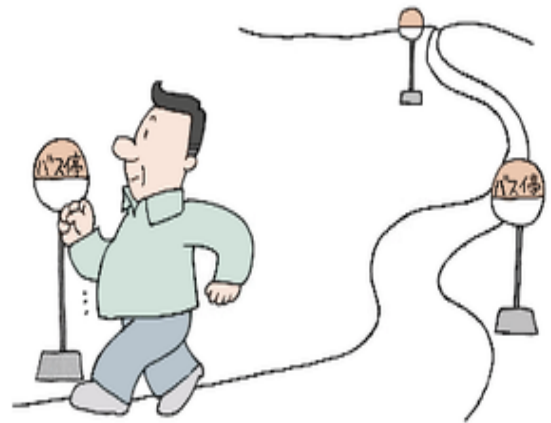
は控え目にします。砂糖を過剰に摂取すると脂肪肝や高脂血症の原因となりやすいため、砂糖を過剰に含む食品や添加する砂糖も減らし、ノンシュガーで代用します。糖質はなるべく複合糖質(デンプンなど)をとるようにします。またアルコールは高カロリー飲料ですので、その制限は必要です。朝食を抜き、夜、たくさん食べる、というような『まとめ食い』



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、筋肉を動かして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。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、二十分を超えると運動では、筋肉が脂肪を活発に燃焼するようにになります。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「百三十八引く(年齢÷二)」位が目安です。(例・七十歳なら、百三十八ー七十÷二＝百三十七位が目安)できれば毎日行いたいものです。

**特効薬は毎日の歩行**  
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が重要です。つまり、(一)一駅区間分あるいはバス停二、三区分歩いてみる(二)エレベーターやエスカレーターをなるべく階段を昇降する、などの身体活動時間を合計して一日の運動時間としてよいのです(できればトータルで三十分以上)。つまり、(一)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。(二)運動(三)栄養バランス(四)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いただきます。

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が重要です。つまり、(一)一駅区間分あるいはバス停二、三区分歩いてみる(二)エレベーターやエスカレーターをなるべく階段を昇降する、などの身体活動時間を合計して一日の運動時間としてよいのです(できればトータルで三十分以上)。つまり、(一)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。(二)運動(三)栄養バランス(四)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いただきます。

### 臨時休診のお知らせ

#### 【7月の休診】

- ・7月 3日 (土) 午後
- ・7月 17日 (土) 終日
- ・7月 31日 (土) 午後



#### 【8月の休診】

- ・8月 14日 (土) ~16日 (月)
- ・8月 7・21・28日 (土) 午後

8月より土曜日は午前中のみ  
診療とさせていただきます。  
お間違いのないようお願いいたします。

### 健康ビデオシリーズ貸し出しのお知らせ

当院では7月から健康啓蒙のため、御希望の方にビデオ(DVD: 1本約15分)の貸し出しを始めます。見たいビデオがあれば受け付けにお申し出ください。1週間の貸し出しをいたします。ビデオは順次、増えていきますので楽しみに。

タイトル名

- 1) 糖尿病はあなたのさじ加減(食事療法のススメ)
- 2) 血糖値を下げる効果的な運動法
- 3) 糖尿病性腎症(進行を遅らせるために)
- 4) メタボを解消する運動のコツ
- 5) 甘く見ないで高血圧(塩分控えめがポイント)
- 6) あたらしい禁煙大作戦(タバコを楽にやめるには)
- 7) 酒飲み上手は健康上手
- 8) 自分の命を守る、がんの知識
- 9) ストップ・ザ・ぜんそく
- 10) 慢性腎臓病(早めの対策を)
- 11) 見直そう!あなたの手洗い・うがい

## 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>

(\*) 8月から土曜午後は休診します

