

緑の屋根の時計台

第48号 平成23年5月30日発行 編集責任者 江尻倫昭



因になつて
います。さら
に、最近のラ
イフスタイ
ルの急激な
変化が、大き
く影響して
いるのはい
うまでもあ

現代人の肥満は、食べすぎ、運動不足に加え、食べ方の異常（摂食パターンの異常）、遺伝的体質、さらに食事や運動をした後や体温を一定に保つために、体は生理的に熱を発生しますが、この働きが低下している場合（熱産生障害）などが原因

では、なぜ太ってしまったのでしょうか？
現代人の肥満は、食べすぎ、運動不足に加え、食べ方の異常（摂食パターンの異常）、遺伝的体質、さらに食事や運動をした後や体温を一定に保つために、体は生理的に熱を発生しますが、この働きが低下している場合（熱産生障害）などが原因

さらば肥満 と言おう！

先の東日本大震災において亡くなられた方のご冥福をお祈りするとともに、被災され今なお不自由な生活を送られている多くの皆さまをお見舞いし、一日も早い復興を心より祈念申し上げます。

肥満のお話は今回で三回目になります。しかし高血圧、糖尿病、高脂血症の基本的な治療は肥満の是正にあり、肥満が治れば、お薬を飲まなくてもよい人が大勢いるのではないかと

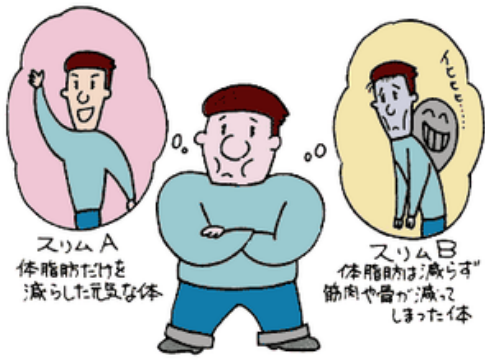
思います。太っている人ほど、外来で体重計に乗ることをいやがられます。「ご飯はお茶碗に半分しか食べないのに太る」「水しか飲まないのに太る？」などいろいろなお話を聞きます。
「では、なぜ太ってしまったのでしょうか？」
現代人の肥満は、食べすぎ、運動不足に加え、食べ方の異常（摂食パターンの異常）、遺伝的体質、さらに食事や運動をした後や体温を一定に保つために、体は生理的に熱を発生しますが、この働きが低下している場合（熱産生障害）などが原因

に挙げられているのは、こうした理由からです。現在、肥満の原因は「遺伝三」に対して環境七」とされていますから、生活習慣のゆがみをまず正すことが大切です。現代の社会では、しばしば不規則な生活を強いられる場合が増えてきました。不規則な生活によって、自律神経のバランスが崩れ、肥満になりやすくなりますから、この点も要注意です。自律神経のバランスが崩れると、体内の脂肪の燃焼と貯蔵をコントロールしている交感神経の働きが低下し、脂肪が燃えて熱に変わる機能が落ち、やせにくくなるため、結果として肥満の原因になるのです。
生活習慣病としての視点
肥満は生活習慣病だと、日頃から認識しておくことが重要です。たとえ遺伝的に肥満体質であっても、肥満は予防できるからです。太り始めるには、きっかけが必ずあります。生活環境ががらりと変わった時が要注意で、女性では、結婚、妊娠、出産、閉経などホルモンバランスの急激な変化が、男性の場合は、仕事上のストレス、転勤（単身赴任）など職場環境の変化が、きっかけになりやすいのです。ライフスタイルが変わったことも見逃せません。欧米型ファーストフード店が増え、高たんぱく・高脂肪・高塩分の食事をとる機会が多くなったこと、コンビニエンスストアの普及による『二十四時間型食生活』の日常化、自動販売機の普及、慢性的な運動不足、精神的ストレス……と現代の暮らしには肥満を招く要因がそろっている

る状態です。



肥満を治すには
肥満の治療には(一)食事療法 (二)運動療法 (三)行動療法 (四)薬物療法 (五)外科療法、などがあります。手術によって胃を縮め、食物を入りにくくする外科療法は、高度な肥満に限られます。薬物療法は長期の服用で肺高血圧症など肺や心臓に合併症が起ることがあり、これも対象患者は少なく、治療の中心は食事、運動、行動療法となります。肥満の背景には、太るのが当然の生活習慣がありますから、これを改めずに、食事療法だけいくら続けても減量は成功しません。運動療法を行わず、食事療法で減量しようとする、体脂肪が減らず、筋肉や骨の方が減ってしまうことがあります。だから、食事、運動、行動療法は互いに極めて密接な「三位一体」の関係にあり、どれ1つ欠けても長期的な減量効果は期待できません。



【その一】食事療法
 減量には、入ってくるエネルギーをこれまでより減らし、消費するエネルギーを増やすことが必要です。食事療法は欠かせません。どれくらい摂取エネルギーを減らすのか。それにはまず自分の標準体重を知っておかねばなりません。標準体重は(身長(m)×身長(m)×22)の式で求めることができます。例えば身長1m70cmのBさんの場合(1.7×1.7×22)となり、63.2kgとなり、63.2kgとなります。

次に「一日の必要エネルギー量」ですが、Bさんが一般事務のサラリーマンだとすると、標準体重1kg当たりの必要エネルギー量は、二十五〜三十キロカロリーです。一日の必要エネルギーは(体重63.2kg×二十五〜三十キロカロリー)で、千五百九十〜千九百八キロカロリーになり、これが食事療法の目安となります。



しかし、摂取エネルギー量を極端に制限すると、逆効果になることがありますから(男性では千六百キロカロリー程度、女性では千四百キロカロリー程度)を限度にします。

【その二】運動療法
 運動がよいのは、筋肉や骨が増えエネルギー代謝を高めることです。筋肉が増えると熱産生の良い体になり、体脂肪の減少にもつながります。さらに、体を動かすことで交感神経の緊張状態が適度に保たれて、体脂肪が燃えやすくなり、効率よく体重を減らすことができます。運動療法は、歩く、自転車エルゴ、プールの中で歩く水中歩行などの「有酸素運動」を適宜、組み合わせ、継続して行います。ダンベル体操は場所をとらず手軽にでき、お勧めしたい運動の一つです。では運動の回数や強度は、どれくらいを目安にすればいいのでしょうか？一回に三十分以上、週に三〜六回、週に計三時間以上を目指してください。運動の強さは血圧

も脈拍もそれほど上がらない程度が望ましく、たとえば、運動中の適正な心拍数を百四十から年齢の半分を引いた数(百四十一(年齢の一/二))で求める方法があります。

食事療法だけでなく、歩行を加えた方がはるかに効果的なのは当然で、「一日一万歩」の歩行によって、肥満者に多く見られる、インスリンが働きにくい状態も改善することができます。

【その三】行動療法
 肥満につながる生活習慣をばつかりさせて、その改善をめざす。それが、行動療法です。まず、問題となる習慣や行動を分析し、その行動させる誘因は何かを明らかにして、誘因に対する反応を改善するようにします。例えば、問題となる習慣や行動には、ストレス解消の「気晴らし食い」や、「イライラ食い」、家族の食べ残しをもつたいないと口にする「残飯食い」(代理摂食)、人の勧めを断わりきれない「つきあい食い」(目の前の食物について手が出してしまう「衝動食い」)などがあります。無意識のうちに、こうした行動をとり続ける人がほとんどなので、行動療法ではまず「食事日記」を書いて自分の食行動の異常に気がつく必要があります。食事の開始・終了時間、食事内容(可能な限り詳しく)、おおよそのエネルギー量、食事した場所、どんな状況で食事したかなどを、その日のうちに記録してください。毎日の生活をグラフ化し、食事時間の偏りを見つけやすくする方

法もあります。食行動をできる限り客観的に評価し、問題の行動を改善するようにするわけです。毎日の体重の記録をグラフにし、どれだけ効果があつたかを観察するのも効果的です。肥満は生活習慣病であること忘れずに、いつも前向きに、体質とライフスタイルの改善に取り組んでください。そして体重計に乗る事が楽しい人生にしてください。

臨時休診のお知らせ

7月までは臨時休診の予定はありません。

8月以降の臨時休診の予定は次のとおりです。

8月13日(土)~15日(月) お盆休み

8月27日(土) } 学会出席

9月24日(土)

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

水曜日と土曜日の午後は休診です

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

