



落合 秀宣 先生
JA東京スマイル産業医

飯田橋駅前・あいクリニック院長
医学博士、労働衛生コンサルタント。
東京医科大学卒業。東京警察病院内科
医長を経て他病院でも内科部長、院長
などを歴任。専門は総合内科、循環器
内科、産業医学。
(HP <http://i-clinic3885.com>)

痩せる方策の第一は食事療法で、それは脂肪組織に中性脂肪として蓄積される栄養素である炭水化物あるいは脂質の摂取を控えることです。炭水化物を控える食事療法が「糖質制限食」であり、脂質を制限するのが「カロリー制限食」です。「糖質制限食」は3食のうち1〜2食の主食を摂らなくする方法で、主食（穀物）だけではなく麺類、芋類、果物、菓子類も制限します。「カロリー制限食」は1日の摂取カロリーを1200〜1600カロリーに制限するもので、すべての食べるものをカロリー換算していくこととなります。最近ではスマートフォンのアプリケーションを使えば、正確にカロリー換算できるようです。食事療法だけでは、離脱率が高く、初めの3ヶ月で減量に成功してもリバウンドしてしまうことが多いとされています。

食事療法

運動療法

第二の肥満対策は運動です。毎日有酸素運動を継続的に行って体脂肪を燃焼させ、週に1〜2回は筋肉トレーニングも行って筋肉量を保って基礎代謝を落とさないようにすることです。有酸素運動の例としては、成人男性で1日合計1万歩を80分かけて歩くことです。週に1回はテニスやサイクリング、水泳などを行うとより効果的です。

行動療法

第三の方策は、行動療法です。例えば、毎日体重を測ること。食事摂取カロリーを細かく記録するというレコーディングダイエット。エレベーターを使わずに階段を上ること。さらに余分な食品やお菓子の買い置きをしないことなど様々な工夫をこらした行動療法があります。

ダイエット成功の秘訣は、以上の三つの方策を平行し組み合わせて行っていくことです。そしていっぺんに減量するのではなく、3ヶ月で体重3kg、ウエスト3cm位のペースでゆっくりと、リバウンドに気を付けて無理なく継続することだと思えます。



● 次回のすまいる診療室は、最近話題の「糖質制限食について」ご説明したいと思います。乞うご期待！●

実践編

ラジオ体操第一の効果

一つ一つの運動を しっかり意識しましょう

1〜3番

日常よく使われている腕と脚を使い、全身の筋肉刺激を高め、血行を促進します。

4番

体幹部の運動で、呼吸器の働きを高めます。

5〜10番

体幹に徐々に刺激を加え、脊柱の柔軟性を高め、筋肉を伸展、強化して各部位を運動して動きやすくします。

11〜13番

腕と脚の運動で、筋肉をほぐし、呼吸の調整を行います。

真面目に行えば...

ラジオ体操は 理想の全身運動です

ラジオ体操は、たった3分間で、さまざまな筋肉をむりなく動かすことができる理想の全身運動です。ラジオ体操第一は1〜13番までの体操で構成され、最初はゆったりした動きから始まり、筋肉を徐々に刺激しながら体をひねったり跳んだり、一通り行くと『有酸素運動』『筋トレ』『ストレッチ』『バランス運動』と、総合的な運動ができる内容になっています。ですからきちんと行くと、脂肪の燃焼が促進し、筋肉が鍛えられ、姿勢も整うなどといった効果とともに血行もよくなり基礎代謝もアップします。毎朝決まった時間に行われるので習慣にしやすい、続けていければ効果も期待できます。



わかってはいてもなかなか始められないダイエット。「明日から」と決意をするも、いったいいつになったら明日がくるのか。そこで本特集では、「永遠のダイエット」たる広報課員のセレクトで実践できる健康習慣をご紹介します。

素朴な疑問

- Q. 腹筋運動をするとウエストは細くなる？
A. × 既に持っているお腹まわりの肉を落とすためにはウォーキングなどの有酸素運動が必須です。
Q. ウォーキングを長くやれば筋肉はつく？
A. × ウォーキングはエネルギーを消費することはできますが、多少の強い負荷をかけなければ筋肉量は増えません。

脂肪燃焼の鍵を握る筋肉

食べる量は変わらないのに以前より太りやすくなったと感じることはありませんか？年齢を重ねると筋肉量は徐々に減っていきます。筋肉量が減るとエネルギーを作る能力がさがり、代謝が悪くなってしまうのです。もともとの運動習慣や年齢で違いますが何歳になっても鍛えれば筋肉は育ちます。また、筋肉を鍛えることは運動刺激でたんぱく質合成が活性化し骨も丈夫になるといわれています。運動の習慣をつけ、エネルギーを燃焼させやすいからだを作りましょう。

特集 いきいきスマートライフのすすめ

みなさん、「健康寿命」という言葉を聞いたことがあるでしょうか。

健康寿命とは、日常生活で介護を必要としたり病気で寝たきりになったりせず、自律して健康に暮らす期間をいいます。日本の平均値は男性が70.42歳、女性が73.62歳（平成12年・厚生労働省）。いつまでも心身ともに若々しく、健康で自律した暮らしをするためには、食事や運動、健診などさまざまな観点から健康によい生活習慣を身につけることが大切です。今回は生活習慣病の予防や改善に欠かせないと言われる肥満の解消に焦点をあて健康寿命アップを探ってみたいと思います。

知識編

まずは知識編、すまいる診療室のコーナーから落合先生に肥満を医学の観点から説明していただきます。

人はなぜ肥満するの？

肥満とは、体の中に脂肪を蓄積した状態のことです。臨牀的にBMI（体重÷（身長×身長））が日本人では25以上の場合をいいます。脂肪細胞のうち脂肪を蓄積する白色脂肪細胞はお腹の中や皮下、筋肉周囲に分布していて、細胞内に中性脂肪を貯蔵しています。また、脂肪細胞は体内で最大の内分泌器官でもあることが分かっています。痩せるホルモンの「レプチン」、動脈硬化を抑える「アディポネクチン」、血管を収縮させて血圧を上げる「アンジオテンシンノーゲン」、血糖を下げる「インスリン」など、脂肪細胞にはさまざまな機能があります。メタボリック症候群では、脂肪細胞内に脂肪が詰まり（はち切れそうなくらいに張っていること）することによって、これらホルモンの分泌機構の変調を来し、血圧や血糖が上昇し動脈硬化が促進され、脳血管障害を引き起こされるのです。言い換えると、身体に脂肪を貯めることは、飢餓にも耐えうる手段として進化の過程で獲得したエネルギー貯蔵システムでもあるのです。炭水化物とタンパク質それぞれ1gからは各4キ

ロカロリーのエネルギーが得られます。それに対し脂肪1gからは9キロカロリーが得られます。従って、栄養素のうち脂肪を体に蓄えることが一番効率の良いエネルギー蓄積法なのです。脂肪組織における脂肪の動員と蓄積は連続的に行われ、まるで絶えず稼働する「工場」の様です。熱量保存の法則に従えば、摂取エネルギーが消費エネルギーよりも大きい場合、余剰エネルギーが体の中に脂肪として貯まり人は肥満する、言い換えれば過食して運動をしなければ太ると思われがちです。しかし実際は、体内組織への脂肪蓄積量を脳が把握し、視床下部にある満腹中枢と摂食中枢からの指令によって食行動や身体活動がコントロールされるのであって、脂肪を貯める必要があることで過食し活動を控えるように人は促され行動しています。脂肪細胞の調節機構の変調こそが、人を肥満に偏らせる元凶なのです。

食事から得られる三大栄養素は、タンパク質、炭水化物、脂質です。このうちタンパク質はアミノ酸に分解されて体の構成組織の源になり、余剰分はアンモニア、尿素に分解され排泄されます。タンパク質は脂肪には変わりません。それに対して炭水化物は、ブドウ糖に分解されると、速やかに筋肉や神経組織でエネルギー源として消費されます。余剰なブドウ糖は、筋肉や肝臓にグリコーゲンという多糖類の形で蓄積され、さらに脂肪酸に変換されて中性脂肪として脂肪組織と肝臓に蓄積されます。また、脂質は脂肪酸に分解されてから中性脂肪という形で脂肪組織に蓄積されます。中性脂肪が貯まるということが言い換えれば「肥満すること」であり、中性脂肪を脂肪酸に分解して脂肪組織から排出させ燃焼させることが「痩せる」こととなります。



では、痩せるにはどうしたらいいの？

影響を与えているのがインスリンであり、インスリン分泌を抑えることが肥満予防のキーポイントといえます。