



生活習慣病のリスクを改善 体を動かして内臓脂肪肥満を防ごう

家の中にいることが多くなる冬がやってきました。この季節はどついても運動不足になり、年末、年始など食べる機会も多くなりがち。知らず知らずのうちになんか体重が増えているということにも…。でもちよつと待って！ 体重が増えると肥満度が上がり生活習慣病リスクもどんどん高くなつていきます。簡単な軽運動を心掛け、身体活動量を増やして健康的なスリムボディを目指しましょう。

町の特定健診の昨年度調査によると、町民の肥満度はBMI(※)

「25」以上の肥満が722人中187人(25・9%)、腹囲測定では男性85センチ以上、女性90センチ以上の方は、同177人(24・5%)に及んでいました。調査中約4分の1の方が肥満、あるいは内臓脂肪が蓄積傾向にある事が分かったのです。

脂肪細胞は、脂肪の貯蔵庫というだけではなく、ホルモンなど多種類の液性因子を分泌する内分泌細胞でもあります。

脂肪細胞から分泌される液性因子は、血液から全身へ巡るため、糖尿病、高血圧、動脈硬化症など、生活習慣病の発症や悪化に大きく関係しています。

「肥満になる」とは、脂肪細胞が増大することをいい、脂肪細胞が大きくなることで高血圧、糖尿病、心

筋梗塞等の原因物質となる悪い因子が増加し、良い因子が減少し生活習慣病のリスクが高まります。

肥満を改善して、脂肪細胞のサイズを小さくすることは、生活習慣予防や治療にとって重要なことなのです。

内臓脂肪肥満と運動

脂肪には皮下脂肪と内臓脂肪があり、生活習慣病への関係が強いといわれるのは内臓脂肪です。

内臓脂肪増加の原因は、脂肪分などの多い食品の食べ過ぎと運動不足。肥満を解消するには継続的な運動で内臓脂肪を減少させることが効果的です。

その理由は、内臓脂肪の組織が皮下脂肪組織に比べて代謝が活発だから。ノルアドレナリンなどのホルモ

ンに対する反応性も高いので、運動によって内臓脂肪が燃焼しやすいのです。

脂肪の燃焼には、軽いウォーキング、自転車など20分間以上の「有酸素運動」が効果的です。

とはいうものの、1日1回、20分以上の有酸素運動を継続するというのは、なかなか大変ですね。でももっとお手軽な燃焼方法があるのです。

それは、日常生活の中で体を積極的に動かすように工夫し、日ごろからより活動的になる事です。

まずは、少しでも身体活動を増やすことでカロリー消費を増やしましょう。

歩行時間を増やすこと。立っている時間を1日に2時間増やすと50キロの余分に消費します。体重50キロの人が33分間軽い体操すると約100キロ消費できます。

約100キロのエネルギー消費量に相当する運動は、そのほか「卓球29分間」「歩行38分間」「屋内の掃除38分間」「雪かき19分間」なども挙げることが出来ます。こまめに動くこと、冬の雪かきを念入りにするなど、身体活動を増やすことで内臓脂肪肥満の予防、改善につながります。



体が不調の場合は無理をしないことが大切です。

※BMI(ボディ・マス・インデックス)は、体重(キログラム)を身長(メートル)の二乗で割った値を指す。BMIを標準体重「25」以上を肥満、「18・5」以下を低体重としています。