

健診結果が大切です

肥満度について

健診結果がお手元に届き2ヶ月近くたちました。その中でも「肥満度」で指摘をされた方は、医療機関にかかる必要はないものの、生活の見直し(適正体重)をすすめられているはず。今月はその「肥満度」についてのお話です。

肥満度・腹囲は何をあらわしているのでしょうか

・肥満度 = 身長と体重のバランスです。BMI といひ $\text{BMI} = \frac{\text{体重}}{\text{身長} \times \text{身長}}$ であらわされます。

やせ	ふつう・標準	肥満
18.5未満	18.5から24.9	25以上

・腹囲 = 内臓脂肪の蓄積を推定します。男性85cm以上・女性90cm以上を内臓脂肪蓄積による肥満と判定
 あなたはどこに位置しますか? BMI 25以上又は腹囲が基準値以上なら改善のための取り組みを考えてみましょう。

脂肪の役割はなんでしょう

カラダを構成している中で最も多いのが水分で、体重の50~60%を占めています。ついで多いのが脂肪。残りは筋肉・骨となっています。脂肪は皮下、血液、内臓などカラダの様々なところに存在します。

脂肪は、悪者扱いされがちですが大切な役割を持っています。

カラダのエネルギー源として脂肪は使われます。運動や安静など活動量の変化に応じて必要量のエネルギーを供給します。その変化に対応できるようカラダはいつでもエネルギーを貯蔵するしくみをとっています。また、体温維持やクッション材としてカラダを守るなど生命維持に重要な役割を担っています。

脂肪はなぜ増え、多いとどうなるでしょう

脂肪類は必要に応じて筋肉や細胞でエネルギーとして使われますが、食べ過ぎたり、運動不足で消費カロリーが少なかったりすると、余分な脂肪が内臓周囲や皮下脂肪に蓄えきれず、血液中にもあふれてくると動脈硬化を促進させます。

最近では内臓脂肪の蓄積は、高率に血圧・血糖・脂質の異常を合併することがあきらかになってきています。

逆に言うと、内臓脂肪を減らし適正内に保つことが、多くの異常を改善し、最終的に心筋梗塞や脳血管疾患の予防につながると言えます。

運動や食生活の改善によって腹囲径や体重の適正化を目指し、動脈硬化の進行を阻止しましょう。

体脂肪(内臓脂肪)を減らし、減量するには・・・

まずは目標を決めましょう。「何ヶ月で何キロ減量したいか」1ヶ月で1キロから2キロが実現可能な範囲かと思えます。減量のカギは無理なく長続きさせることといえるでしょう。

次に自分が「いつ」「何を」「どのくらい」食べているのかを知りましょう。何日か食事票をつけてみると自分の食べた量や食事の傾向・課題などが見えてきます。

あらためて運動を始められない方は日常生活の活動量を増やすことから始めてみましょう。車を使って通勤していたら自転車や歩くことに変えてみるなど「ちょっとした活動量」を増やせないか考えてみましょう。

がんばったけど効果がでない、何から手をついたらよいかかわからない、一人では頑張りが続かないなど悩んだ時は栄養士や保健師に遠慮なくご相談ください。

