

たんぽぽ通信

Vol. 39 2012年10月10日発行 みどり薬局 土浦西口店



薬局からのお話 第39話



肥満の予防

肥満の目安

一般的に肥満の目安はBMIで判断します。

$BMI = \text{体重 kg} / (\text{身長 m})^2$

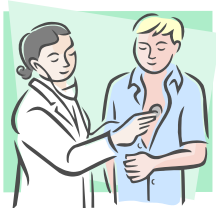
BMIが22の時に高血圧、高脂血症、肝障害、耐糖能障害等の有病率が最も低くなるということがわかってきました。

BMI 25以上を肥満と判定します。

ただし体重が多いといっても、その内容が脂肪か筋肉か水分かで意味は違ってきます。最近では、脂肪の分布も重要視され、特に内臓脂肪型肥満は健康障害を伴いやすいハイリスク肥満とされています。



肥満によって起こる病気



高血圧：脂肪組織が増えるとそれを養うための血管が増え、血管抵抗が増すため血圧が上がり、心臓に負担がかかります。

糖尿病：体脂肪が多いとインスリンの効きが悪くなり、血糖値が高くなります。インスリンは、血糖を筋肉や脂肪に取り込み、肝臓からのブドウ糖の排出を抑える働きがあります。血糖値が高い状態が続くと糖尿病と診断されます。

腰・膝・関節の炎症：体重増加が身体を動かす時の負担となり、骨と骨の間のクッションの役目をする軟骨がすり減り、炎症をおこします。痛みがあると運動不足になり、さらに太るという悪循環に陥ります。

病気の原因となる肥満を普段から予防するには過食を避ける事が最も大切ですが、運動を生活に取り入れるとストレス軽減にもなり肥満予防に有効です。

体脂肪を効果的に燃やす有酸素運動（エアロビクス）

脂肪は燃えるときにたくさんの酸素を必要とするので、酸素をたっぷりとりこむことのできる有酸素運動が最適です。息を切らさずに長く続けられるウォーキング、軽いジョギング、サイクリング、ゆっくり泳ぐ水泳などがあります。初めから長時間行う事は避け、徐々に持続時間を延ばしましょう。

体脂肪が燃えやすい体を作る筋力トレーニング

基礎代謝を高める為には、筋肉を増やすことが効果的です。それには筋力トレーニングが必要です。たとえばスクワットや腕立て伏せ、ヒップエクステンションのような運動や、ジムなどの機械類で鍛える運動、軽いおもりを反復して持ち上げるような運動があります。始める前にインストラクターの説明を良く聞きましょう。自己判断で行うと体を痛める場合があります。

既に心臓疾患・高血圧・腰痛・膝関節痛があり医師の診断を受けている方は、運動する事で体の負担が増える事がある為、主治医にご相談ください。

たんぽぽ通信からのお知らせ

ご質問、ご意見などございましたらお近くのエムトウエムの調剤薬局にご相談ください。皆様のお越しを心よりお待ちしております。

