コスモス診療所医長 長 竜彦
問 コスモス診療所 ☎28-2083

肥満と生活習慣病

最近、太っていることと健康についていろいろ言われていますね。例えば「太っていると糖尿病になりやすい」「太っているとコレステロールがあがる」とか。最近に限らず、この何十年か、そのように言われていました。実は、それはウソではありません。最近の研究の成果によって、太っていることがいろいろな病気を起こすことがわかってきているのです。

▼「太っている」とは?

普通は見た目や体重で判断するものです。しかし医学的には、体の脂肪の量が多いことを肥満とします。

▼脂肪の何が悪いの?

脂肪は顕微鏡で見ると、油をため込んだ細胞（脂肪細胞）の集まりです。しかし、ただの油の貯蔵庫でないことが最近分かってきました。

脂肪細胞は油をため込むだけでなく、様々なホルモンを分泌します。例えば血糖をあげるような作用を持つホルモン、コレステロールをあげるホルモン、血圧を上げるホルモンなどです。（詳しく書くと一冊の本があっても足りないので省略します。）つまり、肥満が元になって血糖があがり、コレステロールがあがり、血圧があがるわけです。

さて、この文章を読んでくださっているかたにも、いわゆる生活習慣病（以前の「成人病」）、例えば高血圧・高コレステロール血症・糖尿病を持っているかたがおられることでしょう。もしかしたらご二、あるいは全部持っていらっしゃるかもしれません。

高血圧・高コレステロール血症・糖尿病などは、それぞれ今は優秀な薬がありますので治療は充分にできます。しかし、それはそれぞれの状態を治しているだけであって、原因を治療しているわけではありません。肥満が原因で生活習慣病が起きている場合、肥満を治せばそれが一番の治療になるわけです。

ここまでで、肥満が原因で生活習慣病が起きること、そして肥満を改善することで生活習慣病が治ること、ガッテンしていただけましたでしょうか?

ここではわかりやすく、肥満が原因で生活習慣病が起きることだけを説明しました。逆に痩せていれば生活習慣病が起きないかと言えばそうでもありません。体質によって、痩せていても生活習慣病が発生することはよくあります。

では、ここで正しい減量の仕方を説明いたします。まず、皆さんに知っておいてほしいことは、痩せる原則は非常に単純だと言うことです。体に吸収されるエネルギーは、食べ物しかありません。体を動かすことでエネルギーを消費します。つまり食べ過ぎれば太る、運動不足で太る、食べないと痩せる。体を動かすと痩せる、ということです。「当たり前だ!」と思われるかもしれません。しかし、なかなかご理解いただけないことでもあります。「食べてないのに太る」「動いているのに太る」と言われる方がいらっしゃいます。実は思っている以上に食べ過ぎていて、思っている以上に運動不足というわけです。単純に言えば、「今までよりも食べる量を減らす」「今までよりも運動する量を増やす」これを実行すれば、確実に痩せられます。ただ、その方法に少しコツがあります。

▼「食べる量を減らす」方法

まず、ご飯を減らそうと思ったがたがおられませんか? 実は減らすべきなのはご飯ではありません。今の食生活は、理想的な食生活に比べ、ややタンパク質・脂肪分の取りすぎなのです。減らすべきはそちらの方で、天ぷらなどの揚げ物や焼き肉等の肉類、こういう物を減らした方がいいのです。つまりおかずを減らした方がいいわけですね。

▼「運動する量を増やす」方法

運動といっても特別なスポーツをする必要はありません。散歩や自転車などで充分です。ただし痩せるためには、一度に1時間は体を動かした方が良いです。運動を開始して最初の20分は、脂肪をほとんど消費しません。脂肪を消費するのはそれからなのです。一度に1時間も歩くと、充分な脂肪の消費が出来ます。どうですか? 単純でしょう!

ただ、気をつけていただきたい間違ったダイエットもあります。

❶絶食、極端に食べる量を減らすこと。これは危険です。体に必要な栄養分を取らないと、痩せても栄養不良になってしまいます。極端な絶食は体の消耗を招くばかりで、痩せても不健康になってしまいます。

❷いきなり激しい運動を始めること。普段運動をしていないから太るのですが、いきなり体を動かすと足や腰に負担がかかります。減量は長期に渡りますので、体を壊しては元も子もないのです。

❸一種類の食品のみを食べること。リンゴダイエットとか、昔、流行りましたね。これも、栄養のバランスを崩して危険です。

❹薬やサプリメントを使うこと。最近、中国産のダイエット薬で健康被害が出ました。重い肝臓障害などで、死亡者まで出ています。今まで述べたように、ダイエットの原則は単純で、それを乱すような薬は体に悪いのです。

ここまで、ダイエットについてご説明いたしました。ダイエットに王道無し、「今までよりも食べる量を減らす」「今までよりも運動する量を増やす」という原則が大切であることに、ガッテンしていただけましたでしょうか?

それでは、この文章を読んでいただいた皆様がさらに健康になることを祈りつつ、おしまいとさせていただきます。分からないことがあるかた、医学的なアドバイスが欲しいかたは、ぜひ、コスモス診療所までいらっしゃってください。

ふくちの健康お悩み相談所

→現在、65歳以上の高齢者は公費負担による接種（一部自己負担あり）、それ以外のかたは任意接種となっています。

インフルエンザの予防接種について

No.5【コーナー担当医】方城診療所・牟田 広実 副所長

インフルエンザの予防接種（ワクチン）についての質問にお答えします!

Q. 毎年接種しなければいけませんか?

A. インフルエンザウイルスは、毎年少しずつ性質を変えて流行します。性質が変わったウイルスには、それまでに受けたワクチンでは効果がないため、有効期間は半年くらいといわれています。ですから、毎年接種することが必要なのです。

Q. 接種した方がよい人とはどんな人でしょうか?

A. 1. 乳幼児など今までインフルエンザにかかったことがない人
2. 高齢者などで長期間施設に入所している人
3. 様々な病気を持っていて抵抗力が弱い人

などがあげられます。

Q. 流行してから接種しても効果はあるのですか?

A. 大人や年長児の場合は、過去にかかっていることが多いため、1回接種したらすぐに免疫ができることが多く、効果が高いと思われます。乳幼児の場合には、かかっていないことも多いため効果は低いと思われますが、接種していれば来年以降のワクチンの効果が高くなるので、希望があれば接種をしています。

Q.1回接種しただけでも効果があるのでしょうか?

A. 大人や年長児の場合は、過去にかかっていることが多いため、1回接種でもかなりの効果が期待できます。しかし、乳幼児の場合にはかかっていないことも多いため、2回接種が望ましいとされています。まったくしないよりは良いですが、小さいお子さんには2回接種をお勧めしています。

Q.1歳未満の乳児でも接種した方がよいですか?

A. 6か月未満の乳児はかかっても症状が軽いことが多いので、積極的に接種を勧めるのは6ヶ月以降の場合です。

Q. 接種間隔は1～4週となっていますが、どの程度が最も効果的ですか?

A. ワクチンの効果からいえば、少し長め（3～4週間隔）が良いです。4週を過ぎても悪いわけではありません。ただし、すでに流行が始まっている場合には2回目の接種を少し早めることがあります。

■健康に関するお悩みにアドバイスします。広報・広聴係までお気軽にお電話ください。☎（22）7766

Daycare Disease prevention

みんなで身体を動かす デイケアセンター福智

集団リハビリ体操を始めませんか?

No.5【集団リハビリ体操について】デイケアセンター福智

↑チューブを用いて行う筋力強化体操。号令に合わせて、チューブを握っている両手を交互に引っ張ります。

デイケア福智では、毎日、集団でのリハビリ体操を実施しています。

身体機能や精神機能の維持、改善を図ることを主な目的としています。

「身体を動かした方がいいと思うけど、家ではなかなか…」という声もよく耳にします。

身体を動かすことにより、血行の改善、筋力の強化、柔軟性の向上、新陳代謝の促進等といった効果があります。

また、感覚を刺激し、精神機能の活性化にもつながります。

リハビリ体操の内容

- ＊立った姿勢や座った姿勢での下肢体操
- ＊チューブや棒を用いて行う筋力強化体操
- ＊お手玉や竹棒を用いて行う上肢体操
- ＊ひもを用いて行う感覚刺激体操
- ＊音楽を用いて行うリズム体操
- ＊手指体操　など

集団で声をかけあいながら行うことで、より意識づけも高まります。

ご利用者それぞれの状態レベルに合わせて参加していただけます。

問 デイケアセンター福智 ☎28-9511

■先月号で嚥下（えんか）と記していましたが、医学分野では嚥下（えんげ）と読まれています。しかし、一般的には嚥下（えんか）とされ、放送や新聞掲載の場合は嚥下（えんか）としています。