



うしくり通信

肥満 Q&A



「食欲の秋」だけに、この時期食べ過ぎには気をつけなければいけません。

Q 肥満とはどんな状態？原因は？

A 医学的に肥満は脂肪組織が過剰に蓄積した状態を言い、体脂肪率(BMI)(体重(Kg)を身長(m)の2乗で割った値)で25以上を肥満と判定します。原因はエネルギーのインアウトのバランスがくずれる「**過食**」と「**運動不足**」です。

Q 肥満はなぜ悪いのか？

A BMIが25以上の方でも本来は元気ですので病気ではありませんが、肥満の状態が続くと健康障害を起し病気となります。糖尿病、脂質異常症、高血圧症などともなう動脈硬化になるリスクが高まります。特に、**内臓脂肪型肥満**はその可能性高くなります。また、閉塞型の睡眠時無呼吸症候群の起因となったり、腰痛や関節痛の原因にもなります。近年は、胆のうガン、子宮内膜ガン、乳ガン、大腸ガン、前立腺ガンなどの発症にも関係していることがわかってきています。



Q 肥満の対策は？

A まずは食べ過ぎないこと。栄養バランスの良い食事に気をつけ、1回の食事量を増やして、1日の

回数を減らす(どか食い、まとめ食い)はやめましょう。

また、**減量は3か月から半年かけて体重の4~5%を落とす**ようにし、急激なダイエットは体重を維持することが難しく、リバウンドが起きやすいです。

運動は、ジョギングやウォーキング、サイクリング、水泳、エアロビクスなどの**有酸素運動**が体脂肪を燃焼することができます。もっとも、毎日運動するのは難しいので、車に乗ることを控えたり、通勤時にはウォーキングがてらひとつ前の駅で乗り降りしたり、エスカレーターを使わないで階段を使うなどもよいでしょう。

細かいことでも実践することで大きな効果が期待できます。

Q 肥満予防は？

A 規則正しい食生活が基本です。**1日3回きちんと摂り**、時間をかけてゆっくり噛んで食べ、就寝3時間前は食べ物は口にしない。そして、**積極的に運動をする**。当たり前のことですが、肥満に限らず、多くの病気の原因になっています。

まずは**毎日体重計に乗って**、体重を意識し、生活習慣を見直し「万病のもと」である肥満を予防しましょう。



院長コラム
今や公園で蚊に刺されれば「デング熱」を心配するといくぐらい周知された感染症となりましたが、海外渡航後発症することは過去にもあり、ブラジルで毎年大流行することから、今年もサッカーワールドカップ観戦者の注ぎ事項で目にすることがありました。
とはいいつつも、渡航歴がない患者を最初に診断した先生はよほど熱帯病に精通していたのか、通常でしたら感冒として治療されていたものが適切に診断されて素晴らしいと思います。
しかし、パニックをおおるような厚労省とマスコミの報道はいかがなものでしょうか。日本の整備された医療体系においては、インフルエンザより死亡率は低いと思われ、ちよつと騒ぎすぎでしまったのではないのでしょうか。