

ジョイント

J O I N T

平成15年1月30日 vol.35

発行/武部整形外科リハビリテーション
編集/新聞委員会

ホームページアドレス/
<http://homepage3.nifty.com/takebeseikei/>

肥満予防

肥満とは…

肥満とは体の中での脂肪が過剰に蓄った状態を言います。肥満の目安として肥満指数を用いることが、一般的です。表1。標準体重は(表2)の様に計算します。

<表1>

$$\text{肥満指数 (BMI)} = \text{体重 (kg)} \div (\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)})$$

標準指数・22が標準

25以上を肥満

21以下をやせとしています。

例) *体重60kg 身長155cmの場合

$$60 \div (1.55 \times 1.55) = 24.97 \text{ (肥満傾向)}$$

*体重55kg 身長160cmの場合

$$55 \div (1.60 \times 1.60) = 21.48 \text{ (やせ気味)}$$

肥満の原因と 身体への影響

肥満の原因として一日に体を動かして使う消費カロリーより食べて取る摂取カロリーが大幅に上回る事で、使われないカロリーが少しづつ蓄積され、脂肪が増えます。内臓に多量の脂肪が付着すれば内臓を圧迫したり、正常な働きが出来なくなり、高血圧、狭心症、心筋梗塞、呼吸器疾患、糖尿病、痛風、脂肪肝、胆石症(コレステロール結石)、高脂血症など生活習慣病を引き起こします。又、肥満により膝や股関節に余分な負担がかかります。膝の場合、増えた体重の3倍、股関節では6倍の体重が加わります。その結果軟骨が磨り減り骨も変形し関節の痛みが出やすくなります。生活習慣病を予防したり、関節をいたわる為にも、出来るだけ、標準指数に近づけましょう。

最近では、より詳しく脂肪層をCTスキャンで測定する方法があります。CTスキャン

<表2>

日本肥満学会による計算方法

$$\text{標準体重} = \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22$$

例) *150cm 49.5kg

*155cm 52.85kg

*160cm 56.32kg

*165cm 59.89kg

ンで測定すると、皮下脂肪が貯蔵されている皮下脂肪型と内臓に脂肪が貯蔵されている内臓脂肪型との二種類にはつきりします。内臓貯蔵型は、生活習慣病発生率が多いと云われています。

いくら減量しなければならぬと言っても極端な摂食制限は、生命維持に必要な栄養が不足し体調の悪化をまねきます。食事の量と内容を考えながら運動もし、無理のない減量に努めてください。

肥満予防のための 食事のポイント

① 買い物は満腹の時にしましょう。

空腹だといふ余計なもので買ってしまう。買い物リストを作り満腹の時に買い物を楽しみましょう。

② まとめて一回に多く食べない様にしましょう。

食事回数が減ると、体が自然と次の食事までの栄養を蓄える様になります。朝・昼・夜、3回きつちりたべましょう。又、よく噛む事で、少量でも満腹感が得られます。よく噛まずに食事をする、脳が満腹感を感じる前に食べ過ぎてしまいます。一口30回噛む事を目標にして下さい。

③ 出来るだけ決まった時間に食事を取りましょう。

食事と食事の間が極端に開くと、一食の食事が量が増えたり、

間食してしまい、かえって多くのカロリーを摂取する事となります。

④ だらだらとムダ食いをしない。

オヤツを食事と食事の間で食べたり、もつたいないからと言つて残り物を食べたりする事で、カロリーオーバーとなります。

⑤ 盛り付けは、一人前ずつ盛り付けます。

大皿に盛り付けたおかずを好きなだけ取つて食べると食べた量がわからず食べ過ぎの原因となります。一人づつ器に入れて、食卓に出す事で、食べ過ぎの原因を取り除く事が出来ます。

⑥ 外食は、なるべく避け、野菜を多く使ったメニューを選びましょう。

食材や、カロリー量を記したメニューも増えていますが、どうしても外食はカロリーオーバーになります。野菜中心のメニューを選びましょう。

⑦ アルコールの飲みすぎには気をつけましょう。

適量のアルコールは、気持ちをリラックスさせ、食欲を増進させる働きもあります。しかしエネルギーを制限している食生活では、要注意の飲み物といえます。アルコールは、高エネルギーな上に、飲む事で自制心がゆるみ、ますます食べたり、飲んだりする量が増えてしまう事もよくあります。

食事とカロリー

〈表3〉に具体的な食事とカロリーの関係を示しました。肥満の対策として、食事の際にはカロリーを常に考えるようにしてください。

献立の考え方として、肉・魚・大豆・野菜・果物・穀類・乳製品をバランス良く取りましょう。特に野菜には、食物繊維・ビタミン・ミネラルが豊富な上に低カロリーな物が多いです。野菜炒めや筑前煮などは、お奨めメニューです。

〈表3〉

ご飯	茶碗軽く一杯 (110g)	160
食パン	6枚切り一枚 (60g)	156
ビーフカレー	一人前	880
鍋焼きうどん	一人前	540
味噌ラーメン		440
ほうれん草のごまあえ	85g	80
煮物 (野菜)	107g	81
ポテトサラダ	120g	219
きんぴらごぼう	90g	135

(上記の物はスーパーの物菜1パック分です)

アルコール		
ウイスキー	シングル3杯	200
日本酒	一合	200
ビール	大瓶1本弱	200
菓子類		
みたらし団子	60g (約1くし)	118
水ようかん	65g (1切れ)	127
カステラ	50g (1切れ)	158

(単位/キロカロリー)



食事を減らして摂取カロリーを少なくしても、基礎代謝の低下や運動不足などで消費カロリーがそれ以上に少ないと体脂肪は増えます。健康的にやるために、消費カロリーを増やすようにしましょう。

基礎代謝とは？

消費カロリー中の六〇〜七〇％を基礎代謝が占めています。基礎代謝とは、人間が生きていく上で必要不可欠なエネルギーです。例えば体温の維持や呼吸、また心臓や胃などの臓器を動かすのにもエネルギーは必要です。そういった生きていく上で最も基本的で最小限必要なエネルギーのことを基礎代謝といいます。

基礎代謝量は、若いときは2000キロカロリー程ですが、年齢が高くなると1200キロカロリーくらいまで減少します。ですから高齢者が食事によって2000キロカロリー摂取すると、その差800キロカロリーを身体を動かす

こと(運動や家事、仕事など)によって消費しなければ、余分に食べすぎたことになり、太ってしまいます。

また身体には筋肉、脂肪、骨といったいろいろな構成要素がありますが、この中でも筋肉が一番エネルギーを消費します。ですから運動をして筋肉の量を多くすれば、寝ていても起きていても、生命維持のために必要なエネルギー、つまり基礎代謝量が上がり、太りにくい体質になることができます。

運動を始めよう！

運動の目的は消費カロリーを増やして、体脂肪を減らすことです。ここでは肥満解消に効果的な運動をいくつか紹介します。

1. ウォーキング

ウォーキングとは、すなわち歩くことです。1万歩歩くとおよそ300キロカロリーを消費します。

ウォーキングの姿勢



ウォーキングは場所も時間帯も特に選びませんし、用具も必要ありませんから、誰でも気軽に楽しむことができます。また、生活の中に取り入れやすく、他のスポーツと比べて負担の軽い運動です。短期間でははつきりした効果は認められませんが、長期の歩行習慣は肥満の解消に大変役立ちます。

ウォーキングは正しい歩き方でなければその効果も薄くなってしまうます。まず正しい姿勢を身につけましょう。

2. ジョギング

体力のある人は、ウォーキングが物足りなくなったらジョギングを行いましょう。ジョギングはウォーキングに比べ負荷が高く、エネルギー源として体脂肪をどんどん消費してくれます。ただし着地時に体重の3〜5倍の衝撃が足にかかりますから、正しいフォームで着地のショックを吸収しながら走りましょう。クッション性と安全性の高いジョギングシューズを使用して下さい。

また辛さを感じるような速さで走ると、効率よく脂肪は燃やすことはできません。ですから自分にとってラクな速さで走るのがコツです。少し汗ばむ程度隣で一緒に走っている人にニコニコ笑って話しかけられるペースで走りましょう。

3. ダンベル体操

ダンベル体操とは両手にそれぞれダンベルを持ち、ダンベルの上げ下げや、足を交互に前へ出すなどの運動を行う体操です。

ダンベル体操の目的は、筋肉を鍛えることです。筋肉が増えると、基礎代謝も増えます。基礎代謝が増えると、それだけ消費カロリーも増えますから太りにくい体質になります。

本院ではこのダンベル体操を毎日時間を決めて、集団体操として行っていますのでご参加下さい。



4. 水泳(水中運動)

陸上で歩いたり、走ったりすると膝に衝撃がかかりますが、水中では浮力のために関節への負担が減りますので、腰や膝などに痛みのある人にも水泳は適した運動だといえます。

また水の抵抗があるため、その抵抗を上手く利用すれば、たとえ泳げなくても歩くだけで筋肉が鍛えられます。前歩きだけでなく、後ろ歩き、横歩きなどいろいろ工夫して歩きましょう。

※運動を始める前に

運動を始める前にまず体調を確認しましょう。できれば体温、脈拍、血圧をチェックします。体の具合が悪いときはゆっくり休養をとるようにして下さい。特に現在、高血圧の人や、心臓や肺などの内臓に障害がある人、または運動後に息切れや、胸苦しさを感じたり、腰や膝などの関節に痛みを感じた事がある人は専門医に受診して運動を行うてよいかどうか相談して下さい。

また運動をより安全に行うために、運動の前にはそれぞれ準備体操や整理体操を行うて下さい。

日常生活の中でも運動しましょう。

「トレーニングの時間がなかなか作れない」といった人も多いと思います。そんな人はせめて日常生活の中で、少しでも体を動かす努力をしましょう。

1. 通勤時間を利用して運動する

サラリーマンの人はマイカー通勤を見直しましょう。2km内なら歩いて通えます。3〜5kmから自転車が良いでしょう。また公共の交通機関を利用すれば、駅やバス停までのウォーキングが可能になります。歩いて5分もかからないような場合は1駅先まで歩いてみましょう。乗り換えのときの歩行や階段の昇降もよい運動になります。

2. 買い物を利用したウォーキング

近所で買い物をするときは、外出したついでに少し遠回りしてでも、十五分くらい歩いてからお店に行きましょう。

3. 家事仕事で体を動かしましょう

体を使って行う家事仕事は、よい運動になることもあります。身体全体、特に脚を使って一定時間継続する仕事は積極的にいきましょう。

日常生活や運動別消費カロリー

(10分間で消費するカロリーの目安です)

<単位: キロカロリー>

○日常生活

アイロンがけ	=21
草むしり	=30
洗濯	=20
入浴	=30
普通歩	=30
はや歩	=40
自転車	=30

○運動

ジョギング	=60
エアロビクス	=44
テニス	=62
水泳(平泳ぎ)	=100
ストレッチ	=22
なわとび	=78
ラジオ体操	=40

「健康教室」のお知らせ

次回の健康教室は2月24日(火曜日)13時30分から15時です。テーマは「高齢者の骨折」です。なお、次々回の健康教室は4月中旬です。テーマは「寝たきりを防ぐ」です。たくさんのご参加をお待ちしております。