

ハロ-通信



NO. 10
2005. 9月

発行元：えひめ保健企画/若水ハロ-薬局・松山ハロ-薬局

今回はダイエットの常識についてです、肥満だと生活習慣病の危険性が増しますが、とはいえ痩せすぎもよくありません、適性な体重はどれくらいなのでしょう？

標準体重、食事、運動などについてダイエットの常識を載せてみました、食欲を抑え今年の秋をスポーツの秋にしてみたいかがでしょうか。

やせと肥満はどちらが得・・・？

肥満は生活習慣病の大敵

人間ドック検査などの成績を、肥満症の人と正常の人とで比較すると、肥満症の人には異常値がたくさん見つかります。例えば、血圧、血糖、尿酸、コレステロール、中性脂肪、肝機能検査、心電図所見、などです。このように、肥満は高血圧症、高脂血症、糖尿病などを引き起こしやすく、まさに生活習慣病の大敵です。

超肥満に死亡率が高い

肥満者は、普通の人に比べて、心臓病で1.5倍、糖尿病で3.7倍も死亡率が高いなどの統計も出ています。特に、標準体重の35%以上になると、一段と死亡率が高くなると言われています。

やせすぎも要注意

肥満者に死亡率が高いと同様に、標準体重より25%以下のやせすぎの人も、死亡率が高いことが指摘されています。特に、女性においては、太りすぎよりも、やせすぎのほうが危険だという意見もあります。

少し太っているのが最善か？

太りすぎは生活習慣病を起こしやすく、やせすぎは細菌などへの抵抗力が低く、どちらもよくないことがわかってきました。最近では、標準体重よりもやや太めが良さそうだという考え方が出ています。最低死亡率を基準に標準体重を考える生命保険の統計でも、従来よりも少し太めを標準とすべきだという意見が出されています。

肥満度の測定法

どのくらい太っているかの肥満の度合いを判定するための肥満度の計算は次の式で行ないます。

肥満度+20%以上を肥満として判定します。

$$\text{肥満度 (\%)} = \{ (\text{実測体重} - \text{標準体重}) / \text{標準体重} \} \times 100$$

標準体重とは何か

上の式で標準体重とは何か問題になります。普通、身長を基準にして、身長別標準体重を決めています。もう少し詳しくすれば、性別・年齢別・身長別標準体重としたほうがよいようです。各々の身長ごとの平均体重をもって、標準体重と考えて問題はないようです。簡便な計算方法として次のようなものがあります。

- ・ Broca法 標準体重 (kg) = 身長 (cm) - 100
- ・ 同上桂の変法 標準体重 (kg) = (身長 - 100) × 0.9

肥満の種類

- 単純性肥満・・・過食と運動不足が原因となって起きる肥満
- 症候性肥満・・・内分泌疾患や遺伝性疾患などの病気が原因で起きる肥満

ほとんどが単純性肥満と考えてさしつかえありません。
単純性肥満を起こす要因は、食生活を中心とした日常生活の中にあります。

肥満になりやすい人は？

あなたの肥満になりやすさをチェックしてみましょう。

- ・ 食事時間が不規則である
- ・ 朝食を抜いて、夕食をまとめ食いする
- ・ 間食や夜食が多い
- ・ 甘いものが好きだ
- ・ 大酒飲みである
- ・ はや飯食いでである
- ・ おなかいっぱい食べないと気がすまない
- ・ 食べることがストレス解消になっている
- ・ 運動やスポーツを自分ですることが嫌いだ
- ・ 少しの距離でも歩かないでタクシーに乗る

ダイエットの方法

肥満は、摂取カロリーが消費カロリーを上まわっているために起きます。したがって、肥満の治療は、理屈の上では、摂取カロリーを減らす（減食療法）か、消費カロリーを増やす（運動療法）かによって達成できるはずですが、しかし、実際にこれを実行するのは大変です。

減食療法の注意点

1. 減食療法には強固な意志と忍耐が必要。
2. 急激にやらずに1～2年かけるつもりでやること。
3. 脂肪、糖質の摂取は減らすか、蛋白質はむしろ十分にとるようにすること。
4. 菓子などの間食をやめ、砂糖は使わないこと。
5. アルコールを飲むのもカロリーとして考える必要があるため、制限すること。
6. 1日に一定量の食事をとるとしたら、回数を少なくして一度に沢山食べると太りやすいので注意。
7. 空腹感を紛らわすために、カロリーの少ない野菜、海藻、きのこ、こんにゃく、などを食べると良い。

運動療法の注意点

1. 運動によって消費するカロリーは、期待するほど大きくないので、運動だけでやせるのは至難である。
2. 運動することによって、食欲が亢進するので、かえって食べ過ぎて太ってしまうことがある。
3. 運動によって、心臓病などの病気を引き起こさないように細心の注意が必要。

なお、薬（いわゆるやせ薬）によって肥満を治療することは、副作用の点から考えておすすめできません。

季節の話題 ～食欲の秋にご注意～

なぜ秋と言うと食欲の秋が出てくるのでしょうか？夏の間には減少しがちな食欲が秋になると戻るため、つい食べ過ぎてしまう。ということもあるようですが、秋に出てくる食欲は、食べ物が少なくなる冬を乗り切るために栄養を体に蓄えておこうとする動物の本能、ということのようです。食欲のままに食べ過ぎが続けば、肥満になりかねません。肥満を防止するためにも、バランス良く、ゆっくり良くかんで腹八分にし、くれぐれも食べ過ぎには注意しましょう。

編集 岸（若水）