

すずらん健康通信

-肥満特集-

「美容もいいけど、健康のためのダイエットはもっと大切」

「ダイエットしたい」と誰でも一度は思ったことがあるでしょう。

きれいな女優さんはほぼ例外なく痩せているのですから、「自分もあんなふうになりたい」と考えるのは自然なことだと思います。

ですが、健康面からみると、みんながみんな「きれいな女優さん」を目指すのはちょっと心配です。というのは、太りすぎだけではなく、痩せすぎもまた健康を害する危険が高くなってしまいますからです。

健康のためにちょうどいい体重は、身長によってだいたい決まっています。

それは、病気になる危険が最も少ない体重で、次の計算方法で出せます。

$$\text{理想体重 (kg)} = \text{身長 (m)}^2 \times 22$$

$$\text{(例) 身長 160 cm の方 } 1.6 \times 1.6 \times 22 = 56.32$$

理想体重 56.3 kg

理想体重は目安です。個人差があるので、その前後を目指しましょう。

現在の体重が $\text{身長(m)}^2 \times 18.5$ 以下の場合には「痩せすぎ」です。

「痩せすぎ」で月経異常、低血圧などがある方は、医療機関での検査や治療が必要ですから、「きれいになった」と喜んでいる場合ではありません。



ちょうどいい体重を保って、健康美を目指しましょう。

「健康を害する太りすぎとは」

健康を害する太りすぎは、日本肥満学会で「肥満症」と定義されています。

その定義によると、体重 (kg) = 身長 (m)² × 30 を越えるものは肥満症です。

それほど体重でなくても体重 (kg) = 身長 (m)² × 25 を越えていて、ウエストが男性で 85 cm、女性で 90 cm を越えている方や、次の健康障害が 1 つでもある方は、肥満相談のできる医療機関を受診することをお勧めします。

2型糖尿病・耐糖能障害	脂質代謝異常	高血圧	高尿酸血症・痛風
冠動脈疾患：心筋梗塞・狭心症	脳梗塞：脳血栓	一過性脳虚血発作	
睡眠時無呼吸症候群・Pickwick症候群	脂肪肝		
整形外科的疾患：変形性関節症・腰椎症	月経異常		

「体重の変化は肥満の変化と一致しない」

人の体は、体内に一度に使いきれないエネルギーが入ってくると余ったエネルギーを脂肪に変えて脂肪組織に蓄えます。

脂肪で蓄えると、炭水化物やたんぱく質と同じ分量でも半分の重さで2倍のエネルギーを蓄えられるので、効率のよい仕組みといえます。

とはいえ、いくら軽い脂肪でも、エネルギーが多すぎると体重は増えます。

ここで注意したいのは、体重の変化は必ずしも脂肪蓄積量とは一致しないということです。

「やった。今日運動して体重が1キロ減った」と喜ぶのは、ストレス発散という意味ではとてもいいことなのですが、その減ったほとんどが「水分」であり、肝心の脂肪はほとんど減っていないのです。たとえフルマラソンを走っても脂肪は1キロも消費しないのですから。また、「自分は何もしていないのに体重が増えたり減ったりする。何か病気でしょうか」と心配する女性がありますが、女性ホルモンの関係で、生理の2週間前から生理までの間に体内に保持する水分が2キロ程度増え、その後元に戻りますから、その範囲であればむしろ健康な証拠といえます。



「楽に痩せたい」

「楽に痩せたい」というのは誰でも思うことでしょう。

「楽に痩せる」をキャッチフレーズにした、数多くの痩身法があるのはその証拠でしょう。これらの「楽な」痩身法には一時的な減量効果は期待できますが、その後リバウンドがくることが多く、長期効果は期待できません。やはり、基本的な生活習慣を変えなければ肥満症は治らないのです。

現在のところ、最も優れた肥満治療法は行動療法です。

行動療法とはその名前の通り、生活習慣を変える「行動」を大切にします。

肥満治療がうまく行かない人は、いい訳が行動よりも先にくる人です。例えば、「ほんの少ししか食べていないのに」「私は水を飲んでも太る体質だから」といっているうちは、本当の減量はできないでしょう。

「楽な」痩身法で見かけの減量の喜びとリバウンドの苦痛を繰り返すのではなく、「楽しく」生活習慣を変える努力をして、体の中から美しくなりましょう。

今回は、本通くらもと心療内科 アレルギー科 内科

こころの健康相談 更年期 肥満相談
広島市中区本通3-10本通サザン3F
TEL 082-247-7373

倉本恭成先生にお聞きしました。

すずらん薬局グループ

(株)ホロン 栄養相談室では、

肥満の栄養相談を始め、食事についての相談など受け付けております。お気軽にご相談下さいませ。

「すずらん食通信」も発行しております。バックナンバーはホームページをご覧ください。

<ホームページアドレス> <http://www.horon-suzuran.co.jp/>

当薬局では、広島医学部付属病院、広島市民病院、県立広島病院、広島赤十字・原爆病院等、すべての病医院の処方せんを受け付けております。

休日・夜間緊急時のお薬に関する質問などは、TEL(082)223-7139へご連絡下さい。

発行：すずらん薬局グループ