

最近、体重計に乗っていますか？ 肥満解消にできること

新型コロナウイルスによる活動制限が緩和される中、通勤を再開された方、週末買い物に出かけられる方が多くなりました。久しぶりに着たスーツが合わずに慌てたり、友人にふっくらしたねと穏やかに体重増加を指摘された方もいらっしゃると思います。コロナ禍では、運動不足やストレス食いなど肥満へ傾ける要因が多数ありました。実は、流行前の令和元年の時点で、BMI(Body Mass Index)*の値が25以上と定義される肥満者は、日本人男性の33.0%を占め、過去10年で最も高い結果でした。女性は近年変化ないものの、22.3%に認め、とても身近な健康問題だったのです。これまでの窮屈な生活が、さらに追い打ちをかけた可能性があります。自分は大丈夫と自信をお持ちの方も、ぜひ、1度体重計に乗ってみてください。

血圧低下、尿酸値低下といった改善が認められたことに由来しています。体重にもよりますが、月に0.5-1kg程度の減量を目安にお考えください。また、最終的なゴールは標準体重(BMI22)ではなく、健康障害を回避することにありますので、健康診断などを利用し、上記疾患の有無をチェックしましょう。



※ 体重(kg)÷身長(M)÷身長(M)で算出

◆ 体重が増えた方へ

効率的に減量を行って頂くためのコツをご紹介します。そもそもなぜ体重増に対して、時に執拗なまでに健康指導を受けることになるのでしょうか。それは、肥満が、以下のような様々な健康障害を合併するためです。将来10を超える病気をかかえる可能性があることから注意を促されるのです。さらに、乳がん(閉経後)、大腸がん、肝臓がんなどとの関連も疑われています。

高血圧、脂質異常、耐糖能障害、高尿酸血症、冠動脈疾患(狭心症、心筋梗塞)、脳梗塞、月経異常、睡眠時無呼吸症候群、脂肪性肝疾患・胆石、肥満関連腎臓病、運動器疾患(変形性膝関節症、腰痛症)、深部静脈血栓症、逆流性食道炎

◆ 目標を設定しましょう

肥満診療ガイドライン(2016)によると、現在の体重の3%の減量を3-6か月で行い、高度肥満(BMI35以上)では5-10%を減量をとあります。これは日本人対象の研究で、1-3%の減量で脂質異常や肝機能の改善、3-5%の減量で

◆ 間食、嗜好品の制限を考えましょう

間食や飲酒が多いとお感じの方は、最も効果的な方法です。日本食品標準成分表(文科省)や無料アプリで計算してみてください。コーラ(46kcal/100g)よりもワイン(70kcal/100g前後)、和菓子よりも洋菓子が高いなどお気づきになる点があると思います。単に減量するだけでなく、より低カロリーなものに食品を交換してみてください。

◆ 1日の摂取総カロリーについて考えましょう

先のガイドラインにおいて、1日の合計カロリーは25kcal×標準体重(kg)以下とされています。標準体重は身長(M)×身長(M)×22で求められますので、例えば、身長170cmの方で、63.5kg×25kcalと計算し、1600kcal弱となります。これまでの食事と比較し、マイナスバランスにすることで減量を図っていきます。ここで注意すべきことは、日常の身体活動強度を考慮するこ

とです。デスクワーク中心の方は、これで良いですが、より身体を動かす職に従事する方は、過度な制限になるために+αの調整が必要です。また、腎臓病や糖尿病などがある場合、最適なカロリー設定や食事内容は異なります。持病や高度肥満がある方は、医師や栄養管理士の指導のもとに設定頂くことが大切です。

◆ 食事バランスを考えましょう

一般的に日本では、糖質50-60%、蛋白質15-20%、脂質20-25%の配分が推奨されています。最近流行のロカボダイエット(緩やかに糖質制限を行い、蛋白質摂取率を高める)は、短期での有効性が報告されていますが、常に維持することが難しく、長期安全性も確認されていないことから極端な制限は好ましくありません。また、ダイエット中は、カロリーにこだわらぬあまり単調なメニューとなりがちです。特に不足するのは、ビタミンA、D、B1、B2、C、カルシウム、鉄などです。赤身肉、青魚、緑黄色野菜、海藻、キノコ類、大豆蛋白などをとり、バランスにも配慮した食事を心がけて下さい。

◆ 運動を始めてみましょう

・頻度
ほぼ毎日(週5日以上)を行うことがベターです。運動の急性効果が2-3日で無くなることや、回数が増えれば無理なくカロリー消費を期待できるからです。ただ、運動量を確保できれば、週末だけまとめて運動しても十分に効果はあります。これまで時間が作れないことを理由にしていた方は、頻度にこだわらず、まず始めてみましょう。



・強度

安全のため、軽度-中等度の運動強度から始めましょう。ざっくりとえば、軽度は会話を楽しめる持続的な運動、中等度は少し息があがるが会話ができる強度です。後者には、軽いジョギング、ラジオ体操、テニスの練習などがあります。同じ消費カロリーであっても強度が増すほど内臓脂肪減少効果が高いこと、メタボ有病率が低下することが知られていますので、習慣化すれば、徐々に強度を上げることを考えます。

・時間

1日に合計して30-60分、週150-300分を目指しますが、中等度以上の強度であれば1回10未満の運動でも効果が期待できます。持続する必要はなく、10分×3回など合計が良いところがポイントです。

・種類

有酸素運動と言われるウォーキング、ジョギング、エアロバイク、自転車漕ぎなどを主体に、コンディショニングエクササイズ(ピラティスやヨガなど)、レジスタンス運動(腕立て伏せ、スクワット、ダンベル運動などの筋トレ)の組み合わせが望ましいとされています。習慣化できそうな好みの運動を選んでみて下さい。

◆ 行動療法のすすめ

体重が増える方には、食行動の問題があるケースが多く見られます。デザートは別腹で食べてしまう、イライラすると食わずにはいられない、早食いである、など食行動の悪い癖があります。これらをしっかりと認識し、食行動の改善を促す方法です。具体的には、体重記録を毎日記録しながら増減の原因を考え、間食の買いだめを控える、ストレス管理をする、1口20回の咀嚼ルールを決めるなどといったポジティブな習慣にかえるように努めます。

ウイルスに対する予防接種の普及により、肺炎などの直接、かつ急性の重大な健康障害は減少しています。しかし、生活様式の変化から、肥満のような間接、かつ慢性的な健康障害のリスクは今後もしばらく増加することが懸念されます。今すぐに目立った症状が出るわけではありませんが、5年後、10年後の健康維持を目標に、まずは今できることを始めましょう。よろしければ、体重計の上に一步踏み出してみて下さい。

ジャパングリーンメディカルセンター
石田 勝則 (いしだ かつのり)