

肥満について

小金井中央病院
副院長 古谷 裕章

肥満が心疾患、高血圧、高脂血症、糖尿病などを合併しやすい事はよく知られた事実です。肥満は脂肪の過剰な蓄積によって起こるわけですが、それらが**内臓に蓄積する場合と皮下に蓄積する場合**の2つのタイプに分けられます。**内臓に脂肪が蓄積するタイプ**の肥満が上にあげた合併症の発生に関与し、皮下に蓄積するタイプは多くの合併症の発生には関与しないと考えられています。



肥満治療の基本には**食事療法、運動療法**による減量です。これらに関しては数多くの情報があるので、今回は**行動療法**についてお話ししたいと思います。

食事をコントロールしている中枢は、脳にある視床下部という場所です。ヒトは食行動の動機づけに脳の高次機能(認知)が加わってきます。**肥満症ではこの認知機能に歪みを生じるために特有な食行動異常を起こしてくる事があります**。肥満症の方と話していると「そんなに食べていないのにやせない」、「いつの間にか太ってしまってやせない」、「水を飲んでも太る」といった訴えをよく耳にします。この矛盾の中に肥満の方の本態が隠されています。肥満の方にエネルギーの摂取と消費を自己申告させると、実際の摂取量と消費量の間にかかなりの**“ずれ”**があります。さらにこの**“ずれ”**は食事内容ではなく、日常生活まで巻き込んでいることが多く認められます。これは食行動調節系の中樞神経機能が関与しており、認知の異常として検出される**食行動異常**です。



行動療法による治療は、**まず食生活の“くせ”や“ずれ”を明らかにすることです**。その代表的なものは『おなかいっぱいでも好きなものなら別のところに入る』、『お腹がすいていなくても目の前に食べ物があれば手が出てしまう』、『風邪を引いたので体力をつけようとたくさん食べた』といった訴えなどがあります。肥満症の方はこれらの“くせ”や“ずれ”に気づいて異常な食行動を改善する努力が必要です。その他、行動療法の代表的なものとして**咀嚼法**があります。肥満症の方の食事時間は概して短く、早食いすると満腹の信号は乏しくなるのです。お腹がすいているのか満腹なのかわからない、といった感覚のずれを修復するのに咀嚼法は最適な技法です。**咀嚼回数是一口約30回としましょう**。行動療法にはその他、食事日記やグラフ化体重日記などがあります。



あなたの肥満度はどうでしょうか？

身長と体重で簡単に計算できるBMIを用いて判定します。

$$BMI = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$

例えば 52kg・155cm の人のBMIは
 $52 \div 1.55 \div 1.55 = 21.6$

| 判定 | |
|---------|-----|
| 20～24 | 正常 |
| 24～26.4 | 過体重 |
| 26.4以上 | 肥満 |

小金井中央病院ホームページ

<http://www.koganei-chuo-hp.com>

ものを食べるということ

小金井中央病院
栄養科 亀野歌奈子

人の身体は食べ物から作られています。おいしく食べることは、生きることそのものです。病院給食では【食は命と直結】しています。

健康寿命という言葉があります。日本人の平均寿命は世界でトップクラスですが、生活習慣を少し意識することによって、病に罹る確率を低くし、健康をできる限り維持することが重要です。

ところが高血圧は日本国民の4分の1、糖尿病は40歳以上の6人に1人とされています。定期健康診断で異常を指摘されても、体重を減らしてからとか、症状が少しでも出てからとか、仕事が忙しくて…とって病院へ診察に来ることが遅れて後悔することがあります。

黄信号がいたら病院で正確な検査を受け、予防に努めることが健康寿命を延ばすための第一歩ではないでしょうか。



健康寿命をのばすために…

I) 理想体重に近づけましょう

BMI値から求めた理想体重に近づけることで、ある程度は検査データをコントロールできると言われています。

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

+10%以内までの減量に挑戦してみてください。食事の必要エネルギーは身体労働の量にもよりますが、1kgあたり30~33Kcalが妥当と思われます。そして過剰の分を運動などによって燃焼させます。自分が口に入れるものは、必要な分と割りきって余分なものは口にせず、大人は【量より質】が大事なことです。

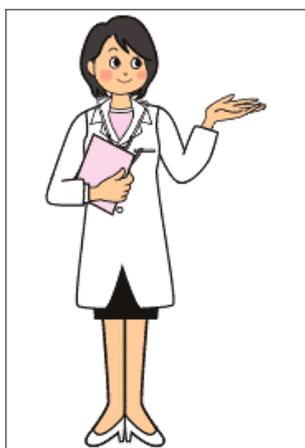


Ⅱ) 食塩摂取量を控えましょう

栃木県の平均寿命は47都道府県中、男性38位・女性45位(平成12年)と低迷しています。減塩の栄養指導でお話を伺うと、味噌汁は一日二杯飲み、食卓では味をみずに醤油をかける、漬物・梅干しは必ず食卓にあり、納豆についている出し醤油はうすくて使えない…と共通しています。塩分の摂り過ぎによる高血圧が

引き金になる病気も多く、また干物や漬物などの「**伝統型食生活**」は**胃癌**の**リスクを高める**とも言われます。

必要最低限で満足出来るよう、香辛料や薬味をうまく使いながら、**一日 10g 以下の塩分に調整していくこと**が大事です。高血圧などの病名がついたら7gです。
(味噌汁は一杯1.8g・梅干し一個2.2g・醤油小匙一杯1g)



40歳を過ぎて人生の半分に立った時、【**不惑の歳**】と意識し、自分の人生をこれからどのように生きていくか一度は考えることと思います。

健康という言葉が浮かんだら、

《ものを食べるということ》

について思いめぐらせてみてください。

食は命と直結