食欲の秋、体重は大丈夫ですか

秋になると新米、芋、果物、栗など美味しいものが出てきます。美味しいからと言って、たくさん食べてしまうと体重が増えてしまいます。体重増加により**肥満**となり**生活習慣病に罹ってしまう**こともあります。**体重測定は自分でできる唯一の健診**です。体重を増やさないためにも体重を測る習慣を付けましょう。

「肥満」と「肥満症」は違います

近年、単に太っているだけの肥満と違い、「肥満」よるさまざまな病気を抱える「肥満症」が問題となっています。肥満症のある人は複数の病気を合併することが多いのですが、減量治療によってそれらの合併症を予防・改善することができます。

肥満とは

「太っている状態」を指す言葉で、「病気」を意味するものではありません。

肥満症とは

「肥満」に伴って健康を脅かす合併症がある場合、または合併症になるリスクが高い場合、**肥満（ＢＭＩ２５以上）による 11 種（下記の図）の健康障害（合併症）が１つ以上**あるか、健康障害を起こしやすい**内臓脂肪蓄積がある内臓脂肪型肥満**（**腹囲　男性８５ｃｍ以上・女性９０ｃｍ以上**）の場合に**診断**され、**減量による医学的治療の対象**になります。ＢＭＩ３５以上の場合、「高度肥満症」となります。



「肥満」は**食べ過ぎや運動不足などの要因**があります。現在は、「肥満」や「肥満症」が自己責任であるという考え方よりも以下の要因によると考えられています。

★社会や環境による要因

社会環境の変化や**個人の社会的な環境やストレス**などが要因となって、「肥満」やそれに伴う健康障害（合併症）を増加させます。

★遺伝因子よる個人差

「肥満」の発症は**生まれ持った遺伝子も関係**していることがわかってきました。食べる量を減らして運動を行えば誰でも同じように体重管理ができるはずという考え方よりも**消化・吸収・代謝などに関わるホルモンの分泌量や腸内環境**などにも個人差があることが要因と考えられています。

肥満症の治療の基本は減量

「肥満症」は単なる「肥満」と違って合併症を併せ持つあるいは合併症のリスクが高い「病気」です。

「肥満症」に当てはまるかもしれないと思われる方は、早めに内科などの医療機関を受診しましょう。

日本肥満学会の HP より

肥満だと思ったら、ＢＭＩを計算してみましょう

ＢＭＩ（肥満度を表す指数）

ＢＭＩ＝体重（ｋｇ）÷身長（ｍ）÷身長（ｍ）

例）体重６０ｋｇで身長１６５ｃｍの場合

６０÷１．６５÷１．６５＝ ＢＭＩ ２２

目標とするＢＭＩの範囲（１８歳以上　※1）

年齢（歳）	目標とするＢＭＩ（ｋｇ/ｍ²）
１８～４９	１８．５～２４．９
５０～６４	２０．０～２４．９
６５～７４　※2	２１．５～２４．９
７５以上　※2	２１．５～２４．９

ＢＭＩ　２５以上は肥満

※1 男女共通

※2 高齢者はフレイル予防・生活習慣病の発症予防に配慮

☆肥満の原因は何か、チェックして振り返ってみましょう

□１日３食、主食・主菜・副菜をそろえた食事をしていない
□早食い、ながら食いをしている
□揚げ物やこってりしたおかずが好き
□寝る前にお酒を飲む・間食に菓子などを食べる
□夕食を遅い時間に食べる
□中食（テイクアウト）・外食が多い
□体重を測らない
□体を動かしていない
□ストレスが多い
□睡眠不足である







チェックした項目を確認して、自分で改善できそうなことをしてみましょう。

☆主食・主菜・副菜を揃えるとバランスの良い食事がとれます。

毎食、バランスの良い食事をとることが理想ですが、どうしても偏ってしまう時は１日３食の中で過不足の食品を調整しましょう。また、**食事の時間の間があき過ぎるとつい食べ過ぎて太りやすく**なりますので、規則正しい食生活を送るとよいです。

主食（エネルギー源になる）	ごはん、パン、めんなど
主菜（からだをつくる）	肉、魚、卵、大豆・大豆製品など
副菜（からだの調子を整える）	野菜、きのこ、海藻など

☆食事はよく噛んでゆっくり食べましょう。

「咀しゃく法」は今すぐできる減量法です。早く食べると脳が満腹を感じる前に食べ終わってしまい食べ過ぎてしまうため、**1 食 20 分以上かけて食べましょう。**ゆっくりよく噛んで食べることで消化を助け、食べ過ぎを防止し、少量でも満腹感が得られます。

厚生労働省より**「噛ミング３０（カミングサンマル）」運動として、一口 30 回以上噛むことを目標**としています。

いつもより 5～10 回多く噛む、食べるのが早くない人に合わせるなど自分に合う方法をみつけましょう。また、**何かしながら食事をすると何となく食べてしまい（ながら食い）**よく噛まないため、誤嚥したり、消化器官にも負担がかかります。

☆揚げ物はカロリーが高いだけでなく、冷めてしまうと酸化します。

揚げ物を食べる時は野菜など一緒に摂り、なるべく揚げたてを食べるようにしましょう。また、こってりしたおかずも油の量が多いため、炒め物などを食べる時も野菜などを食べるとよいです。できれば、**油を使った料理は１日１～２回までに**しましょう。

☆アルコールを飲む、菓子などを食べることは、ストレス発散やリラックスするのはよいですが、摂り過ぎには注意しましょう。

・嗜好品は我慢するより**量や回数を減らす**など自分でできることを探してみましょう。

・**寝る前の飲酒や間食に菓子などを食べることは控えましょう。**

・**菓子などは間食ではなく食後に**しましょう。

・嗜好品は**しっかりカロリーがある**ため、**余分な糖質は脂肪として体内に蓄えられるので注意**が必要です。

☆夕食が遅くなる時は、夕食のみ分食する「夕食２回法」がおすすめです。

夕方（17～19 時位）におにぎりやサンドイッチなど**主食を食べて**、家に帰ってから**主菜、副菜などカロリー控えめであっさりしたおかず**をとりましょう。

☆中食（テイクアウト）や外食の味付けは濃いめで美味しく作っています。

濃い味付けばかり食べていると血圧が高くなったり、主食を食べ過ぎたりします。中食や外食の時は、野菜などの**副菜を摂るよう意識**しましょう。

☆体重計があれば、体重を自分で確認することができます。

家の中でよく通る場所に体重計を置き、**１日１回、体重を測る習慣を付けて確認**しましょう。毎日の測定が難しい場合は、週１回、決まった曜日で測るとよいです。できれば、体重をカレンダーに記入したり、グラフ化して増減の変化をみましょう。

☆ウォーキング、ラジオ体操、ストレッチなど体を動かして心肺機能を高めましょう。

体を動かすことで**ストレスも発散**できます。**家の掃除や庭仕事など**も体を動かすことになります。家族や仲間と一緒に**楽しみながら行うことが運動を継続する秘訣**となります。

☆日々の生活でストレスを感じることはよくあり、ストレスは自然とたまってしまうので、その日のストレスはその日のうちに解消するとよいです。

たまってしまったストレスをよい方向に持っていくためには、運動や趣味など自分の好きなことを探し挑戦してストレスを解消しましょう。

☆睡眠はおおよそ 1 日 6～8 時間がよいといわれ、最低でも 6 時間以上の睡眠の確保が推奨されています。

睡眠時間が短いと食欲を促進するホルモンが増え、太りやすくなります。昼間、眠気がなければ、適切な睡眠時間がとれています。**自分に必要な睡眠時間を知っておくとよい**でしょう。

睡眠の質を高めるため、ウォーキングやジョギングなど**有酸素運動をすることは寝つきをよくし、深い睡眠や睡眠時間を増加させ、睡眠休養感を高め**ます。また、**筋トレも睡眠改善に効果がある**ので 2 つを併用してもよいです。

体重コントロールは、一度体重を減らせば、あとは戻らないよう体重を維持するだけです。減量のことばかり考えていると息が詰まります。休息のためにも自分の時間を作るなど息抜きも必要です。**自分にとっての理想体重をみつけることは健康にも繋がりかけがえのない財産**となります。

減量のためにも食事、運動、休養（休息・睡眠）は重要です。生活習慣を改善することで**肥満体重から理想体重へ**と近づけます。将来、なりたい自分を想像してみましょう。きっと、減量することが楽しくなります。