

健康メモ

太っ腹

広島市東区医師会副会長
松原クリニック院長 松原 進

一昔前は、「太っ腹」といえば度量の大きいことを示す褒め言葉でした。最近、



男性では腹囲が八五センチを超えるとメタボリックシンドロームの可能性があると、ということ、「太っ腹」の人はかなり肩身の狭い思いをしております。肥満は体脂肪が過剰に蓄積した状態を言いますが、腹部に脂肪が集まる「りんご型肥満」と臀部・大腿部に集中する「洋なし型肥満」とでは「りんご型肥満」のほうが生活

習慣病などのリスクが高くなってきます。では、脱「太っ腹」のためにどうしたらよいのでしょうか。

食事制限をせずに運動だけで体重を落とそうとすれば、約四カ月までは体重の減少、体脂肪の減少は認められますが、五カ月を超えるとあまり効果は見られなくなるという報告があります。一方、食事だけで体重を落とそうとすると、体重が減る時は全身の脂肪も減りますが、脂肪以外の筋肉なども減少し、結果としてリバウンドしやすく減量が続かなくなり再び体重が増える時には腹部に脂肪がつき腹部型肥満となります。

体重五〇キログラムの人が時速四キロで一時間歩いたとして約一五〇キロの消費と言われていますが、ビール中瓶を一本飲めば二〇〇キロではるかに運動量を越えてしまいます。

いつもなら中瓶二本飲むところを一本にすれば二〇〇キロが節約でき

ます。運動で消費するカロリーに比べ食べない、飲まないことのマイナスの効果が理解できると思いますが、運動をしてカロリーを消費し、筋力を維持して基礎代謝量を維持、乃至は上げてさらに食事制限のマイナス分の効果を発揮することで効果的に内臓脂肪を減らすことができます。

運動時の消費カロリーが安静時の何倍に相当するかを表すMETsという指標があります、安静時をMETs一としますが、立っているだけでMETs二、歩けば三、早足であれば四、運動する時間がないと言いつつ、通勤時に座っているより立っていたほうが、ゆっくり歩くより早足で歩くことを取り入れただけでも運動効果があります。「太っ腹」より「すつきりお腹」を目指しましょう。