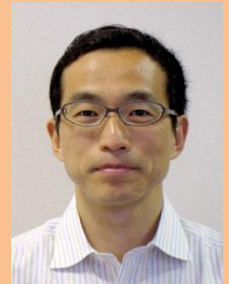


「診療所だより」が、「びっぐべん」から「りとるべん」に引越しました！



ダイエットの話

身長170cm・体重63.5kg、身長160cm・56.5kg
この数値から皆さんがイメージする体型はどうですか？
「ここまで痩せられれば…」ですか？
それとも「これは痩せない！」ですか？
ではどの程度の体格が理想的なのでしょう？



原 洋一郎 先生

日本内科学会認定医・専門医
日本高血圧学会・日本腎臓学会・
日本透析医学会 専門医
趣味のひとつがマラソン。
南診療所勤務日は、北診療所に近い
自宅から、走って通勤することも

Body Mass Index (BMI: 体重kg÷身長m÷身長m)という体格指数は最近かなり浸透していますが、冒頭に挙げた例がBMIの理想値22の体型の一例です。日本ではBMI 25以上を「肥満」と定義しており、20歳以上の男性の約30%、女性の約20%は「肥満」に該当しますから(注1)、多くの方がダイエットに挑戦し、そして挫折した経験があると思います。体脂肪1kgは約7,000kcalに相当すると言われており、これは体重70kgの人がフルマラソン(42.195km)を2回走るのに必要なエネルギー量なので、一度ついた脂肪を落とすことは容易ではないのです。

ただ、今日からダイエットするぞ！と決心して食事の量を減らした途端、2~3kg体重が落ちて大喜びした経験のある方も多いでしょう。しかしその大喜びは全くの「糠喜び」です。実はこのダイエット初期に急激に落ちる体重は水分の喪失によるもので、残念ながら脂肪ではありません。詳しいメカニズムは省略しますが、食事を減らすとそれに比例して塩分摂取量も減るために余分な水分が体から抜けて体重が減少するわけです。食事を戻せば1、2日で体重も戻ってしまいます。

世の中には様々なダイエット方法が紹介されていますが魔法のような方法は存在しません。普遍的な式は1つ、「消費エネルギー>摂取エネルギー」にする。これだけです。

そうすると「俺はそんなに食べてないけどなあ、水を飲んでも太る体質なんだよ」という声が聞こえてきますが、反感を買うことを承知で持論を言わせて頂くと、「ヤセの大食いはいてもデブの小食いはない」です。

確かに遺伝的に太り易い体質、太りにくい体質(注2)はありますが、人間は植物のように光合成で空気と光からエネルギーを作り出すことが出来る訳ではありませんから、太めの方は必ず消費エネルギー以上に食べているはず。遺伝的体質を嘆いても仕方ないので、太り易い体質の方は摂取エネルギーを減らすしかありません。

逆に消費エネルギーを増やす方法として、例えば30分のウォーキング(約100 kcal相当)を毎日1年間続けたらどうでしょう。継続は力なりで、1年で36500 kcal、理論的には約5kg

の体脂肪を減らすことが可能です。そして運動は同時に筋肉量を増やします。骨格筋は安静時でもエネルギーを消費してくれる組織なので、骨格筋量が多くなると基礎代謝が増えてリバウンドしにくくなります。遺伝的要素以外で太りにくい体質になるためには骨格筋を増やすしかありません。女性は「腕や足が太くなってしまふ」と、筋肉をつけることを嫌がりますが、アスリートの体を見て下さい、女性でも筋肉質な人のボディラインは美しいものです。

ダイエットの効用はもちろん容姿の改善だけではありません。体重が落ちるとき最初に消費される脂肪は皮下脂肪ではなく内臓脂肪と言われています。内臓脂肪は皮下脂肪と異なるいわゆる悪玉で、血圧を上げたり糖尿病の原因となるインスリン抵抗性を促進させる物質などを分泌することにより様々な生活習慣病の基になります。したがってわずか数kgの減量でも生活習慣病の予防・改善には非常に有効です。

私には2歳の娘がいますが、彼女が立って歩けるようになった時、本当に得意気で嬉しそうな表情をしていました。今は常に意味もなくそこらじゅうを走り回っています。本来人間にとって、立って歩く・走るという事は、それだけで本能的に嬉しいことなのかもしれません。「健康管理のため」という堅苦しい目的意識はなくてもいいと思います。皆さんもこの根源的な喜びを感じるため、二本の足で歩き、走ってみては如何でしょうか。

(注1) 日本では20代、30代の女性に限ると肥満より「痩せ」の方が問題です。20代女性の「肥満」は僅かに6%ですが、BMI18.5未満の「痩せ」は25%で、30代でも「肥満」は11%、「痩せ」は14%ですから、若年女性に限ればほとんどの方はダイエットの必要はありません。

(注2) エネルギー代謝に関連する主な遺伝子としてβ3AR、UCP1、β2ARの3種類が知られています。β3ARの保有者は非保有者と比べて1日当たりの基礎代謝量が約200kcal少なく、UCP1保有者では約100kcal少ない、つまり太りやすい体質です。日本人で該当するのはそれぞれ35%、25%です。逆にβ2ARは「逆肥満遺伝子」で、日本人の約16%が保有します。この遺伝子の保有者は非保有者に比べ1日の基礎代謝量が約200kcal多く太りにくい体質と言えます。



北診療所に 2時間無料の駐車場ができたのを ご存じでしたか？



← St John's Wood 駅 正面入口 →

新設された病院の駐車場は、日本クラブ診療所の利用者も駐車できます。

駐車場入口の係員からチケットを受け取り、診療所受付まで、お持ちください。ご精算時に、チケットに捺印します。

健康診断などで2時間を超える場合は、診療所受付にて出庫方法をご案内します。

ご不明の点は、お気軽にお問合せください。



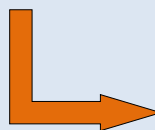
南診療所の駐車場は、道路から見える建物の左奥にあります！



駐車場は無料で、チケットも不要です空いているところに駐車してください



南診療所は、駐車場の右手にある建物の入口から入って、右側にあります



奥の扉の手前が南診療所の受付です



道路から見える建物の横を通って奥へ進みます



← A3



A219

Wimbledon →