

中込内科じんぶん

6月号



発行所

中込内科医院

〒010-0973

秋田市八橋本町3-1-5

TEL 018-862-1564

FAX 018-866-4655

E-MAIL

nakagomi@cna.ne.jp

URL

http://www.cna.ne.jp/~nakagomi/

今月の特集 生活習慣病と食習慣・運動習慣

I. 生活習慣病

生活習慣病とは、長い間の生活習慣(食習慣・運動習慣・喫煙習慣など)によって引き起こされる様々な病気のことをいいます。一般的には、高血圧症、糖尿病、高脂血症、肥満症などが代表的な疾患と考えられています。さらに、これらの疾患など原因となり、動脈硬化症、狭心症、心筋梗塞、脳梗塞、脳出血などが生じやすくなります。その他にも、喫煙習慣などが原因となる、慢性気管支炎・肺気腫といったCOPD(慢性閉塞性肺疾患)や肺がんをはじめとする様々な癌を引き起こします。厄介なことに高血圧症・糖尿病・高脂血症は「沈黙の病気」といわれ、自覚症状が無いままに進行してしまいます。そのために、長い間気がつかないで放置され、ある日突然、生命を脅かすようなことが起こります。そのようなことが起こらないためには、定期的に健康診断を受ける必要があります。また、自らの生活

II. 食習慣と生活習慣病

美味しいものをお腹いっぱい食べたい気持ちは、年齢を問わず誰にでもあることです。しかし日常生活の中で、日々の食事に気を配ることができれば、病気を早めに予防することも、治療することもできるのです。

① 必要なエネルギー

一日に食べてよい食事量、総エネルギー量は、身長、体重、年齢、性別、労働量を考慮して決めますが、一般的に標準体重1kg当たり25kcal/日を目安に計算します。普通の生活をして

1500Kcalとなります。消費エネルギーが多くなると、過剰なエネルギーは私たちの体の中で脂肪に変わり蓄積されます。蓄積された脂肪が増加すると体重増加、いわゆる肥満、脂肪肝、高脂血症、糖尿病などが引き起こされます。

表1 BMIと標準体重の計算方法

$$BMI = \text{体重 (kg)} \div (\text{身長[m]})^2$$

$$\text{標準体重 (理想体重) (kg)} = (\text{身長[m]})^2 \times 22$$

例えば...

身長 160 cm、体重 62 kg の人では

$$BMI = 62 \div (1.6)^2 = 24.2$$

$$\text{標準体重} = (1.6)^2 \times 22 = 56.3 \text{ kg}$$

体重の判定は?...肥満は BMI25.0 以上。コントロール目標は BMI=22

② 摂取エネルギーの減らし方

エネルギーの制限が必要になった場合、極端にエネルギーを制限すると、体重や血液中的の悪玉(LDL)コレステロール・悪玉

リグリセライドは減少しますが、善玉(HDL)コレステロールまで低下してしまい、あまりよいことではありません。一日1200kcal以下のエネルギー摂取で、このようなことが起こります。そのため、緩やかな制限を長く続けることが望ましく、減量スピードとしては1ヶ月1~2kgを目安とします。また、エネルギー制限により、カルシウム、鉄、ビタミン摂取なども不足しがちになるのでバランスのよい食事を心がけることも大切です。そのため、食事全体の摂取量を減らしていくことが必要です。

* バランスのよい食事

食卓には、毎食「主食」「主菜」「副菜」の3皿をそろえましょう。「主食」とは、ご飯、パン、麺類などの糖質が主成分で「エネルギーの源」になります。「主菜」とは肉類、魚介類、卵、大豆製品(豆腐など)を使つて作る献立の中心となるおかずです。たんぱく質や脂質が多いのが特徴で、「体を作る源」になります。「副菜」は野菜、いも、海藻、きのこなどを使ったおかずです。ビタミンやミネラル、食物繊維が多いのが特徴で、「体の調子を整える源」になります。

III. 運動と生活習慣病

家事や仕事などでの作業が機械化され、能率的になってきています。また、交通手段が発達したことにより、私たちが体を動かす機会は徐々に減ってきて

います。また、現代の人たちは多忙で時間が無いため改まって運動をし、労力をかけることは面倒と感じる人が多いでしょう。しかし運動不足で座りがちな生活は、慢性疾患の発症や悪化を助長します。この慢性疾患の最初の原因として、内臓脂肪の蓄積が最も重視されています。内臓脂肪は皮下脂肪よりも蓄積されやすいのですが、体重はあまり減らなくてもエネルギー消費によって解消されやすいものです。身体を動かすことは食事とともに健康維持に大切なものといえます。

①運動がもたらす効果

身体活動量が多い人や、運動をよく行っている人は、虚血性心疾患、高血圧、糖尿病、肥満、骨粗しょう症、大腸がんなどの罹患率・死亡率が低いこと、また身体活動や運動がメンタルヘルスや生活の質(QOL)の改善をもたらすことも知られています。また、高齢者の場合、歩行など日常生活における身体活動が、転倒・寝たきりの予防や、生活活動範囲の拡大に伴い社会的適応能力が高くなっていくと考えられています。

②身体活動量と運動

運動には、運動習慣と日常生活の中での身体活動があります。運動習慣は余暇を利用して、疾病予防と体力の増加を図るものです。爽快感や楽しさを伴うものであり、健康に対しての積極的な行動として勧められます。自分のライフスタイルに合わせて

た適切な運動量で行いましょう。最近では、日常生活の身体活動にも含まれる歩行や、ウォーキング(軽く汗をかく程度の歩行)などの低強度の運動でも、継続することによって健康改善につながるという報告がされています。運動というと、競技スポーツを思いがちですが、日常生活を活動的にし、身体活動量の増加を図ることで生活習慣病を予防する効果があります。

日常生活の中で時間をやりくりして多めの身体活動を定着させる視点から目標を設定します。身体活動の種類としては、家事(洗濯・掃除)・通勤・買い物・散歩のような日常生活活動、趣味、レジャー活動などがあります。具体的な目標として、エレベーターやエスカレーターを使わない、通勤時に1〜2分バス停を歩いてみる、買い物時に少し遠い店に行ってみる、買いだめせずに毎日買い物に行く、買い物や通勤に自転車を使わず歩いていくなどです。このようなことを実行することで、一日当たりの消費カロリーを増やすことができます。(表2)

③運動の程度と強度

自分のペースをみつける目安として、心拍数があります。最大心拍数 $\parallel 220 - \text{年齢}$ となります。(中高年者の場合は210歳とすることが多い)最大心拍数とは、その人にとって最もきつい運動限界時の心拍数です。この数値の65〜75

表2 日常生活での消費カロリー(kcal)

掃除	掃く	35 (kcal)
	拭く	49
	電気掃除機	30
洗濯	手洗い	35
	干す、取り込む	35
	電気洗濯機	25
布団	上げ下ろし	49
	干す、取り込み	64
	戸締り(雨戸の開け閉め)	36
靴磨き		24
	買い物	29

体重60kg、10分間の場合

%ぐらいで運動するのが適しています。

自分が「楽しくやキツイ」と感じる程度の強さ、少し息がはずむ程度のものが勧められます。

④注意点

・準備運動、整理運動を十分に行いましょう(準備運動は軽い運動により血流を促し、血管が激しい運動に対応できるように準備していくものです。整理運動は、心拍数が平常近くに返るまで穏やかな運動を行って、徐々に運動を終わらせます)
・軽い運動から次第に強い運動を行うようにしましょう
・体調が悪い日には運動をやめたり、運動開始後に体調不良を感じたら早めに切り上げましょう
・運動は発汗などにより水分を失い、脱水になりやすいので、

運動前に水分を十分にとりましょう。暑いときや長時間の運動のときは運動中も水分を補給しましょう
・気温、湿度に合わせて衣服を調節しましょう
・ウォーキングなどでは、膝や腰を痛めないような靴を選びましょう
*中高年の方の場合、潜在的に病気をもっている可能性が高いので、普段運動をしていない人、体力に自信のない人などは、急に運動を始めると危険な場合があります。また、高血圧・心臓病・糖尿病などの病気をもっている人は、きちんと主治医に相談してから行うことが大切です。

【今月の記事 看護師 米山】

編集後記

蒸し暑くなってきましたね。蒸し暑いと、なんとなく体がだるい感じがしませんか？仕事をやる気もなくなりました。よね(私の場合は年中?)。トマト、きゅうり、ナス、ピーマン、モロヘイヤ、オクラ、みょうが、ゴーヤ・・・夏野菜は夏バテ防止や生活習慣病の予防に効果を発揮してくれます(美容効果も)。夏野菜を美味しく食べて、この夏を一緒にのりきりしましょう！

【サブリメント アドバイザー 奈良】