

肥満について

院長 井手下 久登

7



肥満治療が困難な理由

わが国では、肥満が増え続けており、肥満を減らすために、さまざまな取り組みが行われています。肥満治療のカギは食事と運動です。儉約遺伝子（肥満遺伝子）、幼少時からの食習慣、運動習慣、ストレスなどが肥満と関係があるといわれています。

1 儉約遺伝子（肥満遺伝子）は日本人の3人に1人が持っているといわれています。儉約遺伝子を持つ人は、基礎代謝が持っていない人に比べ、1日約200キロカロリー少なく、同じ生活をしていても1カ月で1キロ太りやすく、肥満になりやすく、やせにくいのです。

2 幼少時から太っている人は、体の脂肪細胞の数が多くなっているので、大人になってダイエットしても、やせにくいのです。親が気をつけて、子どもを太らせないようにすることが大切です（図1）。



図1

3 食事については、炭水化物を減らす（図2）、脂肪を減らす、カロリー計算に基づいたバランスの良い食事にする、食事回数は1日1回、1日2回、1日3回が良いなどといろいろいわれていますが、何が良いのか結論が出ていません。現代人はどうしたら良いのか、みんな迷っています。



図2

4 運動習慣は難しい

- 1) 筋トレを続けることにより、筋肉を保つことができ、基礎代謝量の低下を防ぐことができます。有酸素運動により、脂肪を減らすことができます。毎日、または2日に1回の定期的な運動が必要です。
- 2) 運動することにより、脳内のセロトニンというホルモンが増加し、精神状態が安定し、過食を防ぐことができます。

5 ストレス解消が難しい

ストレスにより、イライラしたり、不安になると、自律神経の交感神経が優位になります。食べると逆に副交感神経が優位になり、イライラ、不安などが軽くなります。精神を安定させるために、ついおやつを食べたり、食事を食べすぎてしまいます。