

# 正しいダイエットで、ニコニコ人生!!



福岡大学運動生理学研究室

山村 恭生

## 先進国の共通の悩み

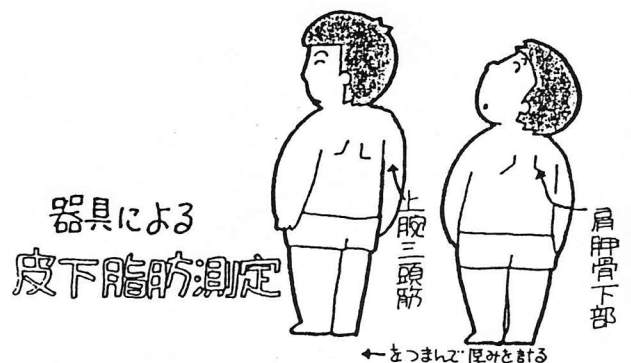
近頃、サラリーマン・OLの最大の関心は、自分の体型についてだそうです。仲間内では、『キミ、最近お腹に肉が付きすぎだよ』とか『ズボンのファスナーが閉まらなくなって、買い替えようと思っているんですよ』など悲しい会話が、あちらこちらのオフィスで、交わされています。肥満への危機感からです。日本人の食生活は、今や完全に肉と脂肪中心の欧米型スタイルの食文化に変わりました。そのおかげで、子供たちの身長が伸び、脚も長くなりました。しかし、見返りに、過剰体脂肪に悩む人々も増えています。男女を問わず20代のうちから中高年まで、お腹の周りにつく脂肪をいかに取るかに悩む人が増えています。この現代病とも贅沢病とも言われる肥満症は、成人病発症（高血圧・糖尿病・高脂血症・動脈硬化など）の原因です。壮年期以後の人々の健康をそこね、寿命をも短くする恐い病気なのです。毎年、厚生省が出している『国民衛生の動向』によれば、我国の45才以上の有病率（高血圧・糖尿病・高脂血症・動脈硬化などを有する頻度）は10%を越し、65才以上になると30%を超えています。肥満は、先進国共通の悩みの一つなのです。

二カ所の皮脂厚の合計（単位：mm）  
と体脂肪率（%）と肥満の判定

性別	肥 満 度				
	正 常	軽度肥満	中度肥満	重度肥満	
男	mm	35未満	35～45未満	45～55未満	55以上
	%	20未満	20～25未満	25～30未満	30以上
女	mm	45未満	45～55未満	55～60未満	60以上
	%	30未満	30～35未満	35～40未満	40以上

## 肥満とは？

『お相撲さんや女子プロレスラーは、肥満なの？』とよく質問があります。明らかに見た目通りに肥満の方も中にはおられますが、“太め”である人が肥満者であるとは限りません。それはそうと、肥満とは何なのでしょうか。体に過剰な脂肪がついている状態を肥満と言います。ただ単に身長割に体重が多いことではなく、体重に占める脂肪量（体脂肪量）の割合が（体脂肪率と言います）問題なのです。人それぞれ顔や性格が違いうように、骨・筋肉・脳・神経・内臓といった実質組織（脂肪組織以外の重量を除く脂肪体重と言います）も、それぞれに、形・サイズ・重さが違います。例を上げてみれば最近、幸せな結婚をした若の花と、同じ身長一般人を比べると、骨の太さも違えば筋肉の付き具合も違います。体重が若の花の方が重いからといって体脂肪率が多いとは判定できません。肥満を判定するには体脂肪率を測定します。これは非常に手間がかかりますので、一般に用いられている代表的な簡易肥満判定法をご紹介します。



皮下脂肪測定器を使い、上腕の背面（上腕三頭筋の部分）と肩甲骨の下部の厚さを測り、長嶺の体密度推定式に代入すれば、肥満度がわかります。なおこの方法は、熟練がいります。健康運動指導士・保健所・健康体力測定業の専門家でない、正しい値はなかなか測れません。

### 肥満の3つのタイプ

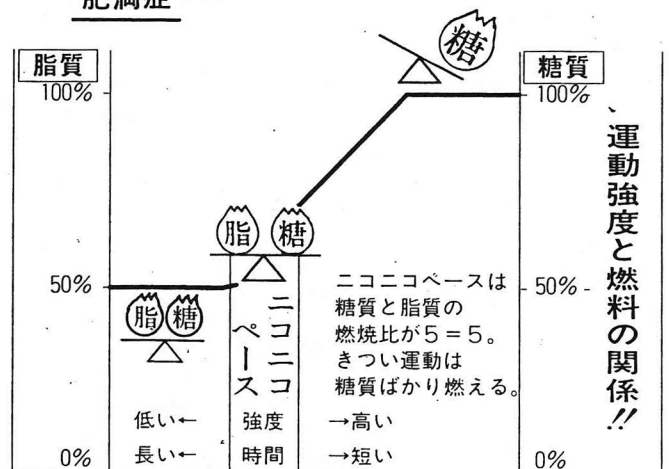
太る理由なんてみんな同じ、『要するに食べ過ぎ・飲み過ぎ』と思いませんか？肥満を軽く見てはいけません。人が太るにはそれなりの深いワケがあります。そのワケとも言える原因を、意外に自分自身では、分っていないものなのです。原因がわかれば対処法も講じられます。そのためにも、3つのタイプの肥満を理解しましょう。体質ゆえに太ってしまう“自然肥満”。何か食べていないと落ち着かない“ストレス肥満”。飽食と運動不足で生じる“怠惰肥満”があります。まず最初の“自然肥満”タイプは、一言で言えば脂肪を貯える天才。他の人と同じように食事をしても、なぜか自分だけ太ってしまう。それは、脂肪細胞の数の多さが原因なのです。脂肪細胞は、そう簡単に増えるものではないのですが、一生の間に3度だけ増えやすい時期があります。胎児期・生後一年間・思春期に栄養摂取を過剰に行ったために、脂肪細胞が増え、体の中に脂肪を貯蔵する機能が、植え付けられるのです。この様な体質は、痩せるのも難しく、また、脂肪細胞数が、増えたり、減ったりはしません。でも、ガッカリする必要はありません。脂肪細胞数を減らさなくとも、ひとつひとつの細胞の大きさを縮小させることは出来ます。そのためには、根気強く食習慣の改善に取り組むことです。二番目の“ストレス肥満”は、現代社会の大敵ストレスが原因です。ストレス性の疾患は他にも、胃潰瘍・ストレス脱毛・精神障害・拒食症等があります。このタイプは、女性に多く、ストレスが原因で過食症になるのです。摂取と消費のバランスが悪くなり、たとえ今痩せている人でも、肥満になる恐れがあります。気をつけましょう。最後のタイプの“怠惰肥満”は、はっきり言って、グータラ病とも運動不足病とも言えます。いわゆる中年太りがこのタイプです。本来太るのが下手なタイプなのですが、歳を取ることによって人間誰しも、基礎代謝量（安静時に消費するエネルギー量）が低くなっているのにもかかわらず、若いつもりで、飲み過ぎ食べ過ぎを積み重ねた結果、脂肪が内臓・血管やその周辺の危険な部

分に付着し（内臓脂肪型肥満）成人病にかかりやすくなるのが“怠惰肥満”です。幸いにも、このタイプの肥満は、“自然肥満”とは違って、脂肪が比較的簡単に落としやすい場所であるため、行動修正法を学び、生活の改善を考えれば、肥満は解消します。

### ダイエットの秘密兵器

ダイエットの基本は、摂取と消費のバランス、行動修正と生活習慣の改善、過剰脂肪を燃やす事などが大切です。この3つのポイントに充足するダイエットの秘密兵器は、ニコニコペースの運動なのです。それは、前号でご紹介したようにエネルギー源である糖質と脂質をほぼ同じ割合で燃やし、運動を長く続ける事ができるので消費熱量が多く、他の強い運動に比べて脂質の燃焼量が多く、脂肪を取り除くのに適しています。また、成人病の原因となる中性脂肪や悪玉コレステロールをも取り除き、善玉コレステロールを増加させる作用があります。誰でも、何時でも、使える素晴らしい携帯用の秘密兵器なのです。この伝家の宝刀を使うかどうかはあなた次第ですが!!最近では、中高年の肥満よりも、幼児の肥満が社会的問題になってきています。日本人がいかに動かない生活習慣が身についているかが分かります。これからは、日常生活の中で運動の役割・大切さを再確認し、健康保持増進に国中で取り組む必要があります。最後に、楽しいニコニコ人生を送るために、この秘密兵器をご活用下さい。

### 肥満症



(肥満症の運動強度と熱量の関係：有限会社 健康科学研究所)