

健康教室

現代の日本は食生活が欧米型になり摂取エネルギーが過剰となるとともに、交通手段の発達により運動量が減り、肥満になりやすい環境にあります。

肥満は生活習慣病の原因となっており、肥満の人は正常体重者に比べ、関節疾患に約二五倍、心疾患に約二倍、痛風に約二・五倍、高血圧に約三・五倍、糖尿尿病に約五倍、かかりやすくなるという調査もあります。

肥満の判定には、日本肥満学会よりBMI (Body Mass Index) が推奨されています。BMIは体重(kg)を身長(2乗

で割ることで算出し、この値が20以下がやせぎみ、20から24がふつう、24から26・4が太りすぎ、26・4以上が太りすぎと判定します。例えば、身長1・8m、体重80kgの人の肥満度すなわちBMIは80 ÷ (1・8 × 1・8) = 24・69で、太りすぎみの判定

肥満と健康

二島医院 院長 武 彰

若松区東二島4丁目1-11
☎7911-1855

定になります。肥満の治療の第一は、摂取カロリーの制限です。まず、食事を腹一杯に食べることはせず腹八分にとどめましょう。

また、食事のときは、カロリーの低いもの(野菜や海藻等)を最初に積

少しのひまを見つけて楽しむながら毎日続けることです。

肥満を解消する第一歩は自分が肥満かどうかを認識することです。それから、できれば毎日でも体重計に乗り自分の肥満度を測定するとともに、どのような食生活を肥満に良くないかを調べてください。

肥満は他の生活習慣病と同様に、生活習慣を改善すれば良くなりませんが、生活が乱れてくればまたすぐ再発します。ですから食事制限と運動を毎日根気よく続けることが必要です。

そのためには、決して無理をしないことと、楽しみながら行なうことが大切です。