

◆当医院での処方薬は…

◆当医院では肥満に効果が認められる漢方薬の防風通聖散と抗肥満薬の《サリルックス》の処方を行っています。
※但し、これらの薬の効果は、下記に述べる食事療法と運動療法との併用により 現れるものです。『薬の効き目だけで体重が減っていく』という訳ではありません。
あくまでも基本は、食事と運動の2つで、これに薬物治療を併用(追加)するという方針です。

肥満の二つのタイプ

食事をして体内に入ったエネルギーが、からだを動かして消費するエネルギーより多いと余分なエネルギーが脂肪として蓄えられます。

その脂肪は、溜まる場所によって、内臓脂肪と皮下脂肪の二つに分けられます。

内臓脂肪は、おなかの中の内臓周囲につく脂肪です。ですから、それが過剰に溜まった状態『**内臓脂肪型肥満**』では、おなかの出っ張りが目立ちます。このような太り方は、男性に多い『上半身肥満』と一致します(その体型からリング肥満とも呼ばれています)。

一方、皮下脂肪は全身の皮下に溜まりますが、とくにお尻や足につく脂肪が目立ちます。女性に多い『下半身肥満』の体型の人は『**皮下脂肪型肥満**』ということです(洋ナシ型肥満とも呼ばれます)。

この二つのタイプの肥満のうち、さまざまな生活習慣病と関係が深いのは、『内臓脂肪型肥満』のほうです。

白色い部分が内臓脂肪
内臓脂肪型肥満

黄色い部分が皮下脂肪
皮下脂肪型肥満

～**肥満度(BMI値)をチェックしましょう**～

現在、肥満の判定では、身長と体重から算出される【BMI】という数値が用いられています。

これはBody Mass Indexの略で、次の計算式で計算できます。

$$BMI = \frac{\text{体重 (Kg)}}{\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)}}$$

BMI 25 未満が正常で、BMI 25 以上が肥満です。

肥満対策の(ダイエット)の基本は3つです。

1. 食事によるカロリー制限
2. 適度な運動による脂肪の消費
3. 薬物治療の併用

1. **食事によるカロリー制限について**
『毎食、全ての品目に限りカロリー計算をしましょう』という方法は中々難しくめんどろな為、全ての人ができる方法ではありません。したがって、当医院ではあまり難しいことをやっていたくよう無理強いしせず、何方でも無理なく納めている方法をこゝに提案しています。
まず原則は『**腹8分目**』で食事を止めることです。
最初のうちは少し辛いですが、『腹一杯』になる前に食事を止めるようにします。すると人間の胃(袋)の大きさは、食事の摂取量に応じて大きくなったり、小さくなったりますので、『**腹8分目**』を続けていくと、少しずつ胃が小さくなって同じ量でも辛くなくなてきます。
そして今度は、その状態での『**腹8分目**』に心がけてみて… … … と、続けていくと、食事の摂取量を上手に制限・減らして行くことができます。
また、食事の内容については、肉類・脂っこい食事はなるべく避け、魚料理や野菜を多く取り入れ、肉・野菜で腹を満たせるようにして行くことで摂取カロリーが抑えられます。
難しい事をやろうとせず、これらの事を実行するだけでも、かなりのカロリー制限ができ、減量へと導いてくれます。

賢い食事法で無理なく内臓脂肪を減少させましょう!

●食事は1日3食、規則正しく

やせたいからといって食事を抜くと、その反動でまとも食いや間食が増えてしまうこともあり、かえって逆効果です。昼間の活動にあわせて、朝食と昼食を充実させ、夕食は遅くとも午後9時にはは終わらせるようにしましょう。

特に朝食は1日の活動のエネルギー源になるもので、すから、きちんととりましょう。

●栄養バランスを考えたメニューを

肥満解消のためにただ食事を減らしたのでは最低限必要な栄養素までが不足しがちになります。とくに最近の日本人の食事は肉などの脂っこいものが多く、ご飯、野菜、豆類、魚などが少なくなりがちです。

以下に分けた各グループの食品からまんべんなくとるようにしましょう。1日の食事内容が偏ったりしたときには2～3日の期間で食事内容のバランスをとるようにしましょう。

- エネルギー源**…穀類、いも類、調味料、(砂糖、油など)
- たんぱく質**…肉類、魚類、卵、大豆製品、乳製品
- ビタミン、ミネラル類**…野菜、海藻、きのこ類

性、年代別・摂取エネルギー量の目安

何をどれだけ食べたらよいかの参考にしてください。

男 性	エネルギー (kcal)	女 性
6～9歳 70歳以上	1800±200	6～9歳 70歳以上
10歳～11歳	2200±200 基本形	※活動量低い 10歳～69歳
12歳～69歳	2600±200	※活動量普通以上

「低い」：1日中座っていることがほとんど。
「3つ」：座り仕事から中心だが、歩行・軽いスポーツなどを5時間程度は行う。
※さらに強い運動や労働を行っている人は適宜調整が必要です。

2. 適度な運動による脂肪の消費

内臓脂肪燃焼のために、まずからだを動かしましょう!

内臓脂肪燃焼のためには、とにかく「からだを動かして、消費エネルギー量を増くす」ことが大切です。
からだを動かすこと(身体活動)は以下のように定解づけできます。

●「身体活動」＝「運動(スポーツ)」＋「生活活動」

身体活動

安静にしている状態より、多くのエネルギーを消費するすべての動きです。

運動(スポーツ)

体力の維持・向上を目的として計画的・意図的にからだを動かすことです。

生活活動

運動以外の身体活動、たとえば歩行や階段昇降、家事、通勤などをいいます。

プラス

●「運動」と「生活活動」を組み合わせ、消費エネルギーアップ

仕事や家事をしながらでは、1日にできる運動量 せれば、消費エネルギーのアップもラクになります。には限度があります。運動しなくてはならないわか 運動が足りない日には生活活動を多めにします。また、っていても、なかなかできない人も多いのではない 家事や通勤中、仕事でも意識して消費エネルギーを高めれば、ダイエットには効果的です。うまく組み合わせ、注目するところが「運動」と「生活活動」 わせて、確実なダイエットにつなげましょう。

の組み合わせです。この2つの身体活動を組み合わせ

身体活動で消費するエネルギー量

※このエネルギー消費量は、女性：30歳・体重60kg、男性：30歳・体重70kg、活動強度はやや低め、がモデルケースです。なれ、体重が多いほど、消費エネルギー量は多くなります。また、年齢が高くなると少なくなります。男性は青、女性は赤で表示しています。運動時には休憩時間を含みません。

●表記の消費エネルギー量には安静時の基礎代謝量は含まれていません。身体活動で余分に消費されるエネルギー量です。

運動で消費するエネルギー量

運動内容・時間	女 性	男 性
水泳(クロール)	30分 543 kcal	651 kcal
筋力トレーニング	30分 260 kcal	312 kcal
縄跳び	30分 217 kcal	260 kcal
ジョギング(120m/分)	30分 163 kcal	195 kcal
テニス	30分 163 kcal	195 kcal
バレーボール	30分 163 kcal	195 kcal
バドミントン	30分 163 kcal	195 kcal
腹筋運動	10分 69 kcal	82 kcal
卓球	30分 136 kcal	163 kcal
ゴルフ(丘陵)	60分 271 kcal	325 kcal
ハイキング(山地)	60分 244 kcal	293 kcal
エアロビクスダンス	30分 109 kcal	130 kcal
ラジオ体操	30分 95 kcal	114 kcal
ウォーキング	30分 95 kcal	114 kcal
サイクリング(時速10km)	30分 92 kcal	111 kcal
キャッチボール	30分 81 kcal	98 kcal
ゴルフ(平地)	60分 163 kcal	195 kcal
ダンス(軽い)	30分 81 kcal	98 kcal
ボウリング	30分 68 kcal	81 kcal

生活活動で消費するエネルギー量

生活活動内容・時間	女 性	男 性
布団(干す、とりこむ)	10分 46 kcal	53 kcal
階段を上る	10分 59 kcal	71 kcal
布団の上げ下ろし	10分 32 kcal	38 kcal
そうきかけ	30分 95 kcal	114 kcal
階段を下りる	10分 27 kcal	33 kcal
育児(母乳で歩く)	30分 62 kcal	75 kcal
入浴	30分 62 kcal	75 kcal
洗たく(手洗い)	30分 60 kcal	72 kcal
洗たく(干す、とりこむ)	30分 60 kcal	72 kcal
普通に歩く(通勤、買い物)	30分 57 kcal	68 kcal
家庭菜園、草むしり	30分 54 kcal	65 kcal
自転車に乗って運転	30分 54 kcal	65 kcal
掃除機をかける	30分 46 kcal	55 kcal
炊事(準備、片付け)	30分 43 kcal	52 kcal
散歩	30分 41 kcal	49 kcal
洗たく(アイロンかけ)	15分 20 kcal	25 kcal
狭い道に立つて渡る	30分 27 kcal	33 kcal
デスクワーク	30分 16 kcal	20 kcal

スポーツでおなかを引き締める!

「運動」はその効果や目的により、3つのタイプに分けることができます。
理想としては、1種類だけを行うよりも、これらの3タイプの運動をうまく組み合わせて行うことです。
そうすればダイエット効果はぐんとアップします。「太りにくいからだ」を運動で作っていきましょう。

ダイエット効果をアップさせる3つの運動を組み合わせよう!

●筋力トレーニング

(筋トレ、ダンベル体操など)

筋力をつけば、基礎代謝量も上がっていきます。有酸素運動と組み合わせることで、消費エネルギー量もアップして、ダイエット効果が期待できます。「太りにくいからだ」づくりに欠かせない運動です。

●有酸素運動

(ウォーキング、エアロビクス、水泳など)

基本的に持久力を高める運動です。呼吸をしながら行うため、常時、筋肉へ酸素が行き渡る状態を保つことができます。脂肪を燃焼させるには十分な酸素が必要のため、有酸素運動により酸素を体内に多く取り込めば、効率よく体脂肪が燃焼されます。

●柔軟運動

(ストレッチ運動など)

からの柔軟性を高める運動で、より動きやすくなって、運動効果も上がります。ケガや痛みの予防、疲労回復のためにも、ストレッチ運動は欠かせない運動です。

運動習慣がない人は…

「柔軟運動」から始めて「有酸素運動」、「筋力トレーニング」の順番にステップアップしていきましょう。無理をせず、徐々に回数や強度を増やしていきましょう。

生活活動で消費エネルギーを意識的に増やす

生活活動での消費エネルギーもけっこう少なくありません。
こまめにからだを動かして消費エネルギーアップを目指しましょう。

生活活動で消費エネルギーを増やすヒント

●歩く機会を増やす!

- 通勤時の電車やバスは、目的のひと駅手前で降りて歩く。
- エレベーターやエスカレーターは使わず、階段を利用する。
- 歩幅を大きく、早歩きを心がける
- 歩数計をつけ、毎日の歩数をデータ化する
- 休日でも車を使わず、自転車や徒歩で移動する

●こんな「ながら運動」もしてみよう!

- つり革につかまりながら、15秒全力で引き、脱力。握力と腕の筋肉増強に。
- 通勤中シートに座ったら、そえた両足のひかきを床面から5cmほど上げたまま、ひと駅区間までの姿勢を維持。
- 昼休みに会社の周りを散歩する。
- 買い物が少し離れたお店に歩いて行く。
- 買いだめはせずに、毎日必要なものだけ買い物しに行く。
- ペットの散歩を担当する。

3. 薬物治療の併用(肥満に対する薬について)

現在のところ、日本の保険上認められていて効果のある薬としてはサリルックスと漢方薬の防風通聖散の2つぐらいしかありませんが、現在、製薬会社数社において抗肥満薬の新薬の開発が進んでおり、数年のうちにこれらの新薬が保険適用となります。
具体的には、エーザイの抗肥満薬《オベスクア》、大正製薬の《アリー》、武田薬品の《セチリストット》、塩野義製薬の《ベルネット》の4つです。
しかし、これら新薬も(既存薬・新薬とも)魔法の薬のように「これを飲んだら、みるみる痩せる」というものではありません。くれぐれも誤解しないであください。
食事療法と運動療法との組み合わせで、少しずつ効果の得るものです。

※付録

科学的に肥満・メタボ解消にチャレンジ!

肥満・メタボになる最大の原因は「摂取エネルギー」が「消費エネルギー」を上回っていることです。
いかにして「摂取エネルギー」を減らし、「消費エネルギー」を増やすかが肥満・メタボ解消のカギです。
科学的に肥満・メタボ解消を行う方法を紹介します。

運動と食事ですっきりお腹にオサラバ!

●体重 1kg減＝腹囲を1cm縮める→約7000kcalのマイナス

あなたが「メタボを解消したい!」と思ったら、どのくらいのエネルギー量を消費したいか、減少すればいいのでしょうか? 体脂肪1kgは約7000kcalのエネルギーがあります。つまり、運動をしたり食事を減らすことで約7000kcalを現状よりマイナスにすれば、体脂肪が1kg減ることになるのです。もし、2kg減らしたい場合は、2倍の14000kcalマイナスにすればいい計算になります。

7000kcalといっても1日分にすればわずかなマイナスです。1ヵ月30日で割ると、1日当たり233kcal、ジュース1本分、ビール1本分程度です。

●運動と食事ですっきりお腹にオサラバ!

自分の目標体重に合わせて、1日に減らすエネルギー量を算出したら、運動と食事ですっきりお腹にオサラバ!

食事だけでは体重を減らすと、筋肉量が減り、基礎代謝量が低下するので長目で見ては太りやすい体質になります。しかし、運動だけでは思っているほど消費エネルギーが大きくないために目に見えた結果がにくいものです。やはり運動と食事の2つを組み合わせて、消費エネルギーを摂取エネルギーより大きくすることが大切です。

摂取エネルギーが多いと肥満に!

肥満の原因ベスト5

1 食事が不規則

食事を抜くことが多いは、3食きちんと食べている人比べて、脂肪をため込む可能性がります。

2 深夜に飲食する

夜は副交感神経が活発になり、栄養を体脂肪として体内に蓄えられてしまうので、深夜に飲食すると肥満になりやすいのです。

3 食べるのが早い

脳が「満腹だ」と感じるには、食べ始めてから15～20分ほどの時間が必要です。早食いの人は食欲に脳からのストップがかか前に食べ過ぎてしまいます。

4 間食をする

おやつには糖分や脂肪分の多いものが多い、エネルギーが高いわりにはかたの栄養素の摂取が期待できません。

5 運動不足

会社でデスクワークが多かったり、日ごろからからだを動かすことが少ない人は、エネルギー消費が低いです。さらに筋肉が少なくなると、体脂肪を燃焼しにくいからたまってしまいます。

科学的に肥満・メタボ解消にチャレンジ!

肥満・メタボになる最大の原因は「摂取エネルギー」が「消費エネルギー」を上回っていることです。
いかにして「摂取エネルギー」を減らし、「消費エネルギー」を増やすかが肥満・メタボ解消のカギです。
科学的に肥満・メタボ解消を行う方法を紹介します。

運動と食事ですっきりお腹にオサラバ!

●体重 1kg減＝腹囲を1cm縮める→約7000kcalのマイナス

あなたが「メタボを解消したい!」と思ったら、どのくらいのエネルギー量を消費したいか、減少すればいいのでしょうか? 体脂肪1kgは約7000kcalのエネルギーがあります。つまり、運動をしたり食事を減らすことで約7000kcalを現状よりマイナスにすれば、体脂肪が1kg減ることになるのです。もし、2kg減らしたい場合は、2倍の14000kcalマイナスにすればいい計算になります。

7000kcalといっても1日分にすればわずかなマイナスです。1ヵ月30日で割ると、1日当たり233kcal、ジュース1本分、ビール1本分程度です。

●運動と食事ですっきりお腹にオサラバ!

自分の目標体重に合わせて、1日に減らすエネルギー量を算出したら、運動と食事ですっきりお腹にオサラバ!

食事だけでは体重を減らすと、筋肉量が減り、基礎代謝量が低下するので長目で見ては太りやすい体質になります。しかし、運動だけでは思っているほど消費エネルギーが大きくないために目に見えた結果がにくいものです。やはり運動と食事の2つを組み合わせて、消費エネルギーを摂取エネルギーより大きくすることが大切です。

摂取エネルギーが多いと肥満に!