



健康豆知識 ~今からできる肥満予防・対策!~

今回は肥満について紹介しています。

体脂肪は体のいたるところに付着しており、これが増えすぎることによって肥満と呼ぶようになります。肥満と肥満症の違いは、肥満は脂肪が蓄積し体重が増えた状態ですが病気ではありません。一方、肥満症は肥満によって健康状態に悪影響が出ていたり、内臓脂肪の蓄積している状態を指し治療が必要な状態のことを言います。

<肥満の種類>

肥満は大きく分けて2種類に分けることができます。どちらも蓄積する場所が異なり、主に生活習慣病に関係してくるのは内臓脂肪と言われています。

内臓脂肪型（リンゴ型肥満）



内臓脂肪型肥満は腹腔内の腸間膜などに脂肪が蓄積しているタイプの肥満で、下半身よりもウエスト周りが大きくなるその体型から「リンゴ型肥満」とも呼ばれています。男性に多く見られるのも特徴です。

また内臓脂肪が過剰に増えすぎると高血圧、高脂血症などの生活習慣病になってしまう可能性もあります。

皮下脂肪型（洋ナシ型肥満）



皮下脂肪型肥満は主に皮下組織に脂肪が蓄積するタイプの肥満で、お尻や太ももなど下半身の肉付きがよくなるその体型から「洋ナシ型肥満」とも呼ばれています。また、女性は授乳期の蓄えとして皮下脂肪がつきやすいため女性に比較的多くみられ、皮下脂肪はいったんついてしまうと減らしにくい面があります。

予防するには？

予防するには有酸素運動がオススメです！

ウォーキングや水中運動、ジョギングなどの運動を行なっていきましょう！

また、買い物時や出かけた際、エスカレーターを使わず階段を使ったりと意識して体を動かしていくことが肥満予防や生活習慣病改善にも繋がっていきます。

まずは、1日20分以上の運動を目指し、時間が取れない方は1回10分以上の運動を2回に分けて行なっても大丈夫です。

食事は、1日3食バランスよく食べることを心がけましょう。

油の過剰摂取には気を付け、食物繊維が豊富な野菜類やきのこ、海藻類を摂取するようにしていきましょう。

また、食事はゆっくり食べることで満腹中枢が刺激されついつい食べ過ぎてしまうのを防ぐことができます。



参考資料

サワイ健康推進課

厚生労働省 e-ヘルスネット

発行元：医療法人社団和風会メディカルフィットネスセンタープラム