

今治市民の皆様のためのすてき健康講座

食欲の秋？肥満と体重の話

第75話

講師
かとう内科
加藤丈陽先生

多くの人が気になる肥満。今回はどのような場合に肥満と判定されるのか、また肥満の原因などについて加藤丈陽先生に聞いてきました。

マイタウン…今年の夏は猛烈な暑さでしたが、身長170cmで体重が72・25kg以上になると、やっと少し暑さの峠を越えてきましたね。

加藤 待ちに待った(？)、秋の到来です。秋と言えど、**マイタウン**…食欲の秋！

マイタウン…食欲の秋！

年齢とともに

基礎代謝が低下していく

加藤…その通りです。そこで水を差すように、

それは、日本人を含め、アジア人は、食べ物から摂取したエネルギーを皮下脂肪よりも、内臓脂肪としてためやすく、軽度の肥満でも、

I(体格指数)は「体重(キログラム)÷身長(メートル)÷身長(メートル)」で計算します。

世界的には30以上の場合、肥満として扱います。日本人の場合、BMIが25以上を肥満と判



加藤 丈陽 先生

日本内科学会 総合内科専門医
日本老年医学会 老年病専門医

実は、中年期以降で、運動する習慣が特にならぬ人では、若い頃と同じ量の食事をとっていると、どうしても太ります。基礎代謝量は年齢とともに、太っていくこと

マイタウン…一度太ると元に戻りにくくなる、という話もよく聞か

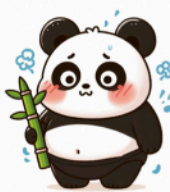
加藤…そう、同じ量を食べ続けても、脂肪細胞の中に脂肪がたまりすぎると、レプ

に徐々に低下していくため、若い頃と同程度のエネルギー量の食事のままで「食べ過ぎ」になります。

マイタウン…同じ量を食べ続けても、脂肪細胞の中に脂肪がたまりすぎると、レプ

がしますが…。**加藤**…それは気のせいではありません。食事から摂取したエネルギーの一部は脂肪に形を変え、貯蔵用のエネルギーとして脂肪細胞の中に蓄えられます。脂肪細胞は、体の機能を整えるさまざまなホルモンなどを放出しています。その1つであるレプチンは、体内の脂肪の量を一定に保つ働きをしています。レプチンが脳に働きかけて食欲を抑え、体内の脂肪をエネルギーとして消費しやすくしているのです。しかし、脂肪細胞の中に脂肪がたまりすぎると、レプチンが効きにくくなってしまうことがあります。すると、食欲を抑えられずに食べ過ぎてしまい、脂肪の消費も滞るため、ますます太ってしまふのです。また、もともとレプチンが効きにくい体質の人がいることもわかっていま

マイタウン…一度太ると元に戻りにくくなる、という話もよく聞か



ポイント

- ☆日本人は肥満の弊害が出やすい
- ☆基礎代謝の低下に加えストレスや睡眠不足が引き金になる
- ☆一度太ると痩せにくくなる

お問い合わせは
(医)かとう内科
(0898)232310



募集学科

- 第一看護学科
(入試区分) 推薦・社会人入試
- 准看護科
(入試区分) 一般入試

(試験科目)
国語総合・小論文・面接

(出願期間)
10月2日(水)～10月9日(水)

(試験日)
10月17日(木)

一般の入学試験など、詳細はお問い合わせください。

電子教科書 制服なし

成績優秀者は授業料免除
(※条件あり)

募集要項
配付中!

ホームページの専用フォーム
よりご請求ください

私たちの学びが
誰かの笑顔につながる。

今治看護専門学校 今治市別宮町7-3-2 ☎(0898)22-6545

新米おにぎり付ライブ開催

食をテーマにした元気&笑顔いっぱいのライブ!

どなたでも参加できます(要申込)

日時 9月29日(日)
11:30開場/12:00開演(13:30終演予定)

会場 自習専門学習塾 せるすだ (郷本町1-3-40)

会費 1,000円 ※高校生以下無料

nergyアップ共同代表

ngとはノグッドではなくネバーギブアップだ!あきらめるな!」の思いを込めて活動をしている会です。

自習専門学習塾 せるすだ Self Study School

実は自習自習が成績UPの近道!!

無料体験 受付中 ☎080-5668-8434

第10回 ng ふれあいイベント

中国料理専門調理師 自習専門学習塾 せるすだ 塾長 丸山 隆

社会貢献的 シンガーソングライター 松本 隆博

▼お申込みはこちら (16:00～22:00)▼

二種免許取得に
国や今治市からの
補助金が使えます。

この機会に二種免許を取得してみませんか。

あなたもタクシードライバーになりませんか。

- 男性・女性問わずOK!
- お客様と楽しい時間が過ごせます。

ライドシェアで
あなたもドライバーとして
働けます。

普通自動車免許を取得後
1年以上経過している方が
対象です。(近日中許可になる予定です)

詳しくはお気軽にお問い合わせください。

今治タクシー事業協同組合
今治市天保山町4丁目5番地
☎ 0898-22-6800
(受付時間:土・日・祝日をのぞく 9:30～16:30)