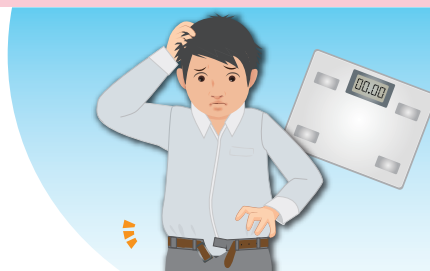


スポ医科Dr.が教える健康な身体をつくり方

適正体重の維持

横浜市スポーツ医科学センター 診療部長 長嶋 淳三



人類の歴史は20万年～50万年と言われていますが、その歴史のほとんどが飢餓との戦いでありました。古代の人々にとっては、食糧の確保と、いかにエネルギーを消費せずに生活するかが、生存のための第一命題でした。平均寿命が50歳未満の時代では、太っている方が生存に有利であったといえます。

近代文明社会では、食糧確保に困窮する状況は少なく、産業革命以来の労働や移動の機械化により、少ない身体運動で生活が送れる社会になっています。しかし現在のような食糧危機の無い文明社会は、人類の歴史においてはせいぜい直近の100年程度です。人類誕生から近代までの永い期間に、飢餓との戦いで培われ獲得した節約・肥満遺伝子、すなわち、摂取したエネルギーをできるだけ身体に溜め込んで、できるだけ消耗しないように働く遺伝子は、現代人にもその多くが引き継がれています。いわゆる節約・肥満遺伝子は、遭難事故や大災害時などの飢餓状態に陥った状況では生存期間の延長に役立ちます。一方、平和な先進国社会において食糧供給が安定した日常生活では、メタボリックシンドローム・高脂血症・糖尿病・高血圧などの、生活習慣病発生の危険遺伝子となっています。そこで、現代人は意識して食事を適正化し、運動習慣を身につけることが、重要な疾病予防・健康長寿の方法となります。

肥満の判定基準は基本的に、次の4つの基準があります。

①BMI:25kg/m²以上

BMI (Body Mass Index) = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

②体脂肪率:男性25%以上、女性30%以上

③腹囲:男性85cm以上、女性90cm以上が内臓脂肪型肥満

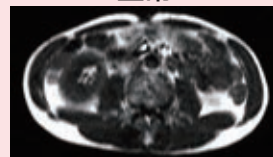
④内臓脂肪面積測定:100cm²以上が内臓脂肪型肥満

肥満のうちで、内臓脂肪が多いタイプの肥満は、特に内臓脂肪型肥満と定義されます。内臓脂肪型肥満は、いわゆるメタボリックシンドローム(代謝症候群)を発症しやすく、脳卒中や心筋梗塞などの、動脈硬化疾患の原因となります。そこで従来のBMI、体脂肪率だけではなく、内臓脂肪型肥満を判定すべく、腹囲、脂肪面積測定が推奨されています。MRI検査による肥満の分類を図1に示します。

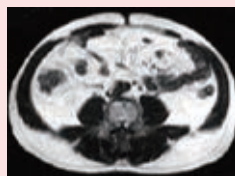
図1

MRI(核磁気共鳴画像)による肥満の分類

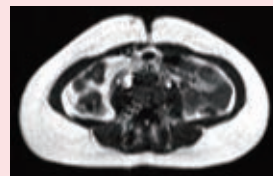
正常



内臓脂肪型肥満



皮下脂肪型肥満



肥満のメカニズムを図2に示します。摂取カロリーが消費カロリーを上回れば、肥満となります。

図2

肥満のメカニズム

摂取カロリー

消費カロリー

(基礎代謝カロリー+運動消費カロリー)

肥満



spice bistro
GARA

本場のスパイスを豊かに使用したインド料理のほか、フレンチ、イタリアン、アジアなど各国の要素を取り入れた創作料理をお楽しみください

横浜市中区新港2-2-1 横浜ワールドポーターズ5F TEL:045-222-2560 FAX:045-222-2561

営業時間

11:00~23:00 (L.O.22:00)

■Lunch 11:00~15:00
■Tea time 15:00~17:00
■Dinner 17:00~23:00

定休日

ワールドポーターズの休館日に準ずる

席数

40席(全席禁煙) ※店外に喫煙所あり

◆お子様用のシートをご用意しております。
◆車椅子・ベビーカーをご利用の方もお気軽にご来店下さい。
◆ベジタリアン・ハラル等、食事制限のあるお客様にも対応しております。

カード/VISA・MasterCard・ダイナースクラブ・アメリカンエクスプレス・JCB・NICOS・MUFG

P 1000台[7時~24時(最終出庫25時)]
30分/260円(税込)
平日の駐車料金→1日上限1000円(税込)
※土・日・祝日・特定日は除く

逆に消費カロリーに見合った、カロリー摂取に留めれば、減量・適正体重の維持につながります。個々の生活習慣形態による、適正摂取カロリーの目安を図3に示します。

図3 推奨一日摂取カロリーの目安

全く運動をしない方	標準体重×25kcal
普通の生活をする方(週3時間程度の運動)	標準体重×30kcal
よく運動する方	標準体重×35kcal
スポーツ選手・肉体労働者	標準体重×40kcal以上

例)身長160cmで普通の生活をする方では、目標BMI=22とすると、推奨摂取カロリー=1.6×1.6×22×30≒1700 kcalとなります。

横浜市スポーツ医科学センターでは、1日で食事・運動アドバイスを提供する、スポーツ版人間ドック(SPS)に加えて、肥満の方の減量目的に特化し、継続的に食事・運動療法を実践していただく「減量・脂肪燃焼教室」を通年で開催しております。同教室では、実施前後に通常のSPSの測定項目に加えて、MRIによる脂肪面積測定(6ヶ月コースのみ)を施行し、開始時点の現状把握と、食事・運動療法を実践した効果が、参加者にわかりやすいように設定されています。自己流の減量で上手くいかない方やリバウンドの経験がある方は、ぜひご利用ください。

【参考文献】

Nagashima J, et.al.: Three-month exercise and weight loss program improves heart rate recovery in obese persons along with cardiopulmonary function. J Cardiol. 2010 Jul;56(1):79-84.

今後の掲載予定

2月号「休養と睡眠」・4月号「飲酒と喫煙」

※内容が変更となることがあります。あらかじめご了承ください。



ウェルラウンド(ロコモ予防)教室

有酸素運動・筋力トレーニング・ストレッチなどを実施して、体力の維持増進を図る教室です。いつまでも、自立して暮らせるために筋力・バランス能力・柔軟性を高めましょう。詳しくは、お問合せください。

- 会場 横浜市スポーツ医科学センター
- 料金 6,200円～(月額)
- TEL 045-477-5050



横浜ビー・コルセアーズ ビーコル日誌

横浜市スポーツ医科学センター理学療法士

玉置 龍也



第10回 バasketボールでの脳震とう

「脳震とう」というケガをご存知でしょうか。頭への衝撃による脳の損傷で、Basketボールでは頻繁ではないものの、リバウンドやスクリーンプレーでの肘・肩と頭の接触や、転倒による床への頭の衝突で起こることがあります。bjリーグ全体でも年間にある程度の件数が起きています。

自覚症状として、頭痛やめまい、ふらつき、吐き気などが見られますが、病院の検査でははっきりとした損傷が見つからないため、軽視されがちです。ただ、脳震とうとは、そもそも画像の異常はなく、症状のみが出るものです。自覚症状以外にも、認知機能(記憶や認識、意識など)や身体機能(バランス、協調性)に異常があれば、症状が完全に消えるまで絶対安静にし、その後に段階的に復帰をする必要があります。

以前は意識消失の有無や症状の持続時間で重症度を判断し、場合によりその場でプレーを再開することもありました。しかし、現在は少しでも症状があればプレーは認めず、慎重に復帰を図る方針に変わりつつあります。症状を軽視して復帰を急ぐことでかえって症状が長引いたり、再発をする例が多く、しかも後遺症を残しやすいことが分かってきたためです。

ビーコルでは、初年度からシーズン前に認知機能や身体機能のテスト(SCAT3)を行っています。



バランステストを行う新加入のコーリー・ジョンソン選手

脳震とうと疑われた場合に健康な状態のテスト結果と比較し、症状を見逃さないためです。もし頭に衝撃が加わった後に、疑わしい症状を見たときは、ぜひ今回の内容を確認してください。復帰に際しては詳しい知識を要しますので、専門家へ相談しましょう。



わかば犬猫病院

横浜西口駅前

Tel.045-321-6112

URL: <http://www.wakaba-dogcat.jp>
Ameblo: <http://ameblo.jp/wakaba-ah/>



かけがえのない大切な家族が
健康やかに過ごせますように。

みなさまの身近な相談相手でありたい...

そんな地域密着の犬猫病院です。

どんなご相談でもお気軽にお越し下さい。

●診療内容

一般診療、予防、生活指導、健康検診、検査、手術、歯科処置、薬浴など。
シャンプーやトリミング、日中のお預かりもしておりますのでお気軽にどうぞ。

●診療時間のご案内

	月	火	水	木	金	土	日
9:00~17:00	🐾	🐾	🐾	🐾	🐾	🐾	—

※祝日はお休みです



Access

横浜駅西口の「ザ・ダイヤモンド地下街」を通り、「南12番出口」より地上に出て左に向かいます。
「鶴屋町3丁目交差点」の歩道橋を渡り「おたからや(2店舗並びの左側)」様のある「若葉ビル3階」です。

〒221-0835
横浜市神奈川区鶴屋町3-33-20
若葉ビル3階
動物取扱業登録証登録番号 第10-130号