

やせて健康

単に体重が多いことではなく、体脂肪が過剰に蓄積する状態を肥満といいます。特に30歳以上の男性、40歳以上の女性では年々、体脂肪が増加しています。これまで肥満を判定するには、さまざまな指数がありました。しかし現在では、国際的にも広く通用するBMI (Body Mass Index) を体格指数として用いています。BMIは体脂肪量ともよく相関することが明らかになっています。BMIは体重(kg)を身長(m)で2回割った数で“22”のとき最も病気や死亡率が少なく、25以上を肥満としています。自分が肥満かどうか算出してみましょう。

でも、肥満だけでは病気とはいきません。肥満と診断された人のうち、生活習慣病などの健康障害や病気を併発している場合に肥満症と診断され、治療の対象となります。そこで初めて減量が必要となります。減量しないと病気が改善しないわけです。

健康障害を伴いやすい肥満として、内臓脂肪型肥満があります。内臓脂肪型肥満が糖尿病、脂質異常症、高血圧症などの動脈硬化に結びつく様々な生活習慣病を併発しやすく、さらに動脈硬化に関連した心臓病が増えることから、これらが合併した病態を“Deadly Quartet (死の四重奏)”と呼んでいます。ですからこういう場合は減量が治療の大きな要因になっています。

それでは、どうやってやせればよいのでしょうか。

我々の先祖の縄文人の生活にヒントがあります。例えば、青森県三内丸山において、今から5000年も前の縄文時代に、500

人規模での定住が1500年にわたってなされていたといわれています。“縄文時代の人々がどのような食生活をしていたか”という帯広畜産大学の中野教授らの興味深い調査研究報告があります。糞石を用いた分析の採取比率は縄文人が一日2000~2400kcalくらいの食事を摂り、たんぱく質・脂質・糖質は今日の栄養学が示しているものになり近い内容であったとしています。当時の食生活の中で現代人との差が最も顕著なのは食物繊維の摂取量にあります。それはおそらく一日50~70gと推定され、今日の食生活と比較すると2~3倍になります。縄文人が肥満症だったとは考えにくいことから、食物繊維の摂取量の違いが、生活習慣病と密接に関わっているものと考えられます。現代人は50~70gも食物繊維を摂るのは難しいので、一日20gくらいの食物繊維の量にして縄文人のようにバランスの取れた食事を取るよう心がけましょう。食事療法だけでは限界がありますが、適度な運動をプラスすれば効果もかなりアップします。はるかに運動量が多かったと思われる縄文人に学び、一日1時間、6000歩くらいの歩行を1週間に2~3回くらい行えば体脂肪が減ってきます。適度な運動を習慣化しましょう。習慣付ければ“やせて健康”になれます。

$$\text{BMI} = \text{体重(kg)} \div \{\text{身長(m)} \times \text{身長(m)}\}$$

18.5未満	低体重 (やせ)
18.5以上25未満	普通
25以上	肥満

