

きょう はじ けんこう しゃくじせいけん

今日から始めよう！ 健康ダイエット（食事制限）

吉崎（東京通信病院・副院長）



◎体内には(1)皮下脂肪=全身の皮膚の下に貯まる脂肪と、(2)内臓脂肪=胃・腸などの内臓(腹周り)に貯まる脂肪の2種類があります。指で摘まめる「腹の贅肉」は

皮下脂肪で、腹の贅肉の内側に「内臓脂肪」があります。
●内臓脂肪が増えると、次の病気になつたりします。
①血糖値を下げるインスリン（ホルモン）の働きを高め
②筋肉の運動機能を高め
③内臓脂肪を減らす

る『アテ・オネケチン』の分泌量が漏り、インスリンの働きを抑える『T.N.F.・α』の分泌量が増えて血糖値があとくによびように上がり、『糖尿病』になります。②生理性物質のアンジオテンシン一ゲンの分泌量が増え、血圧も上がりります。③内臓脂肪中の(中性)脂肪が血液中に出て、高脂血症になります。④高脂血症や高血糖・高血圧は動脈硬化を進めます。⑤動脈硬化から脳卒中・脳梗塞や心筋梗塞などになつたりするので、注意しましよう！

★内臓脂肪が多いかどうかは、体重や腹囲(腹周り)と健康診断で調べる中性脂肪・血糖値・血圧などから調べることができます(左図)。

内臓脂肪が
蓄積している
可能性が高い

左記の目安に当てはまる場合、それらの数値は臓脂肪の増加によりもたらされている可能性が高く、ダイエットを始める必要がある。

長(m) (BMI)	中性脂肪値(血液中の脂肪量) <u>150mg/dl以上</u> または 空腹時血糖値 <u>110mg/dl以上</u>	150 または 110
り 因が	(ア) 血圧 ラス 収縮期血圧 <u>130mmHg以上</u> (上の血圧) または (下の血圧) 扩張期血圧 <u>85mmHg以上</u>	

H.23 年7月、願成寺

四 一 タイエットが必要な日安

四、膝（ひざ）が痛むのは？

ミトコンドリアが若返り、筋肉・血管を若返らせ・動脈硬化を改善し・ガン予防など、生活習慣病(成人病)の予防に効果があることが分かつてきました。

(2) 仕事や家庭のストレスが過食(ヤケ食い・ヤケ酒)の原因になつていることもあるので注意しましょう。

※ 複数する食事量の30%が一回のダイエット(食事制限)による減量になります。

▲ダイエットをする時、毎日の生活を見直しましょう。

(1)食生活で、「たらふく食べる・沢山の酒を毎日飲む・お菓子や甘い果物をよく食べる・外食が多くなる」といった軽い運動が良いでしょう。がひざ・腰に痛みがあれば、整形外科医に相談してください。

3倍も変形性膝関節症になりやすいと言われます。
◎B.M.Iが25以上の肥満で、膝や腰が痛い人は、体重を5kg減らすと、痛みが30~60%減るといわれます。
①食事で、『野菜を増やす・甘い物を減らす・油っこい物を減らす』などの工夫をしましょう。

● 女性は男性に比べ、膝を支える筋肉が弱く・膝の関節症がなり続いた痛みや老化で關節軟骨が擦り減り・炎症が起こったり・硬い骨と骨が直接ぶつかり合うと、膝が痛んだり・膝が変形して『変形性膝関節症』になります。

股え過ぎには体重が膝・腰にかかり痛むか起きます
ひざかんせつ だいたいこつ(ふと) ほね けいこつ
膝の関節は**大腿骨**(太ももの骨)と**脛骨**(すねの骨)
つなぎ を連結し、両方の骨の先の表面を**関節軟骨**といふ弾
りょく(きぶとん) そしき おお ひざ う なめ
力性(座布団の動き)のある組織が覆い、膝の動きを滑
らかにしています(左図)――2。大腿骨と脛骨には、
かんせつこう すきま
関節腔という小さい隙間があり、膝に体重がかかる
と、その重みで関節腔は狭まるが、関節軟骨が硬い骨
と、骨のぶつかり合いを防ぎます。が、肥満体だと膝に

三

にすたいじゅう

ひがいし
いまた
お