

# 看護大通信

34



新潟県立看護大学

成人看護学・助教

飯田 智恵

近ごろ、だんだんと体重が増えていますか。ヒトは三十歳くらいから基礎代謝が落ち、太りやすくなります。食事やお酒の取り過ぎ、運動不足が重なればなおのことです。

病気の発症や進行に食事、運動などの生活習慣が大きく関与する疾患群を「生活習慣病」と呼びます。

## 肥満と生活習慣病

これは、高血圧、高脂血症、二型糖尿病に代表されます。生活習慣病には、過栄養や運動不足による「内臓型肥満」(リンゴ型肥満)腸や肝臓の周囲に脂肪が増えすぎた状態)

という共通の土台があります。近ごろはメタボリックシンドロームという言葉で聞く機会も多くなりました。自覚症状のない軽症のころから動脈硬化は進み、その先には一度発症すると生命や生活に重大な支障をきたす脳卒中や心筋梗塞などが控

なぜ内臓脂肪が増えすぎると危険なんでしょう。肝臓では、蓄えた内臓脂肪を材料に多量の糖や中性脂肪が合成され、糖尿病、高脂血症の原因となります。また、内臓脂肪からはインスリンの効果を弱めたり、末梢血管を収縮させるさまざまな物質が出され、糖尿病や高血圧の原因となります。脂肪細胞は動脈硬化や糖尿病を防ぐ重要な物質を出しています。

えています。危険因子(内臓型肥満、高血圧、高脂血症、糖尿病)が三つ重なる、何もない人に比べて心疾患発症のリスクは三十倍以上になります。厄介なことに、肥満があるとドミノ倒しのように次々と他の危険因子も発症してしまいます。

ですが、脂肪細胞が増えすぎるとこの物質が減ってしまうこともわかっています。

遺伝や薬の副作用で生活習慣病と似たような病気を発症する方もいます

が、そのような事情がない限り、肥満の予防が一番です。三、四キロの減

量でも内臓脂肪はかなり減ることがわかっています。「運動不足かな、間食やお酒を取りすぎかな」と生活を振り返り、続けられそうなおことから始めてみてはいかがでしょう。平日は十五分歩いて通勤、平日にできなかった分は休日に補うなど、より具体的な方が続けやすくなります。目に見えた効果はすぐには出ないかもしれませんが、時々自分へのご褒美をあげながら続けてみてください。まずは、健康診断や健康に関するイベントを機会に自分や家族の健康チェックから始めてみるのもよいのではないのでしょうか。

