



さろまげんき王国

保健福祉課保健推進係

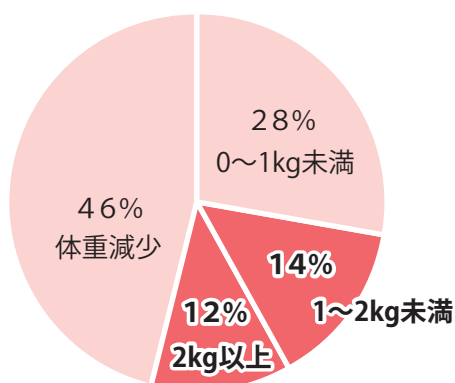
☎ 2・1212

コロナ太りしていませんか？

新型コロナウイルス感染症の影響で外出を控えることが続き、ステイホームによる運動不足で体重が増えしまったという方もいるのではないのでしょうか？

令和元年度と令和2年度の特定健診を両方受診した方（331人）の体重の変化を見てみました。【図1】体重に大きな変動がなかったという方もいましたが、1kg以上増加していた方が26%いました。新しい年度が始まりましたので、気持ちを新たにコロナ太りを解消しましょう！

【図1】体重の増加



どうして太ってしまったのか？

太ってしまう原因は、食事からとったエネルギー（摂取エネルギー）が日常生活の中で使われるエネルギー（消費エネルギー）を上回り、使われなかった分のエネルギーを脂肪として蓄えるためです。また、年齢とともに基礎代謝（体温や臓器の働きを維持するために使われるエネルギー）が低下していくので、若いころと同じように食べて、あまり体を動かさずにいるとエネルギーはどんどん余って皮下脂肪や内臓脂肪として蓄えられていきます。

皮下脂肪と内臓脂肪

脂肪には、「皮下脂肪」と「内臓脂肪」の2つのタイプがあります。皮下脂肪は下腹部や腰回り、おしりなどの皮下につく脂肪です。のどの周りに脂肪がついて、睡眠時無呼吸症候群などを引き起こすこともあります。

内臓脂肪は、おなかの臓器を覆う腸間膜に脂肪が多くつき、おなかがぼっこり出ているのが特徴です。内臓脂肪が増えると高血圧や糖尿病、脂肪肝などの全身の病気を引き起こす可能性があります。へその高さの腹囲が男性では85cm以上、女性では90cm以上の場合、内臓脂肪型肥満の可能性が考えられます。

皮下脂肪の特徴

- ・皮膚と筋肉の間に蓄積
- ・下腹部やおしり、皮膚の下につく
- ・じわじわつき、減らしにくい
- ・女性に多い

内臓脂肪の特徴

- ・お腹の内臓周囲に蓄積
- ・上半身に多くつく
- ・つきやすく、減らしやすい
- ・増えすぎると生活習慣病のリスクになる
- ・男性、閉経後の女性に多い



内臓脂肪が蓄えられると なぜいけないのか？

内臓脂肪が蓄えられていくと、脂肪細胞から悪玉アディポサイトカイン【※1】という動脈硬化を促進させる生理活性物質の分泌が増加します。悪玉アディポサイトカインが増加すると「糖尿病の発症・悪化」「脂質異常症」「高血圧」といった悪影響を及ぼします。

これらが重複すると、脳梗塞などの脳の血管の病気や狭心症・心筋梗塞などの心臓の病気を発症するリスクが高くなります。

【※1：種類と働き】

- ▷ TNF- α
血糖値を上げる
- ▷ アンジオテンシノーゲン
血圧を上げる
- ▷ PAI-1
血液を固め出血を防ぐ。働きが過剰になると血栓ができやすくなる

コロナ太り解消法

3〜6か月で現在の体重の3〜5%を減らすことができれば、血圧やLDLコレステロール、血糖値の数値が改善するという研究結果もあります。

3%の減量では見た目の変化はあまり感じないかもしれませんが、体内の脂肪は減っています。短期間で大幅な減量を行うと脂肪とともに筋肉量が減少し、基礎代謝が減ってリバウンドしやすくなってしまうため、3〜6か月かけてゆるやかに体重を減らすことを目標にすることをお勧めします。

Point 1 食生活の工夫

ステイホームで家にいる時間が長くなり、間食する機会が増えたという方もいるかもしれません。スナック菓子などつい手が伸びて食べ過ぎしてしまうのはなるべく目のつくところに置かないようにしたり、1口30回以上噛むようにすることで早食いの防止や満腹感を得やすくするなど工夫して食べ過ぎないよう気をつけましょう。



Point 2 適度な運動

有酸素運動には脂肪を燃焼する効果があります。また動脈硬化の改善にも有酸素運動がよいといわれています。筋力トレーニングで筋肉がつくと基礎代謝が上がるためその分エネルギーを消費するようになります。そのため、有酸素運動だけでなく、筋力トレーニングも組み合わせることで理想的です。運動習慣がないという方はまず今より10分でも多く体を動かすことを意識しましょう。武道館・温水プール「STAR」の活用もお勧めです！

Point 3 適度な飲酒

適度な飲酒量とは、純アルコール20g（女性や高齢者はもっと少なめが推奨）と言われています。【図2】お酒自体のカロリーだけでなく、つまみが脂っこいものであったり、アルコールにより食欲が増進したりすることも体重増加に影響します。週に1〜2日は休肝日を設けて、肝臓を休ませてあげましょう。

Point 4 ストレスをためない

食べたり飲んだりすることでストレスを発散しているという方もいるのではないのでしょうか。

先ほどもお伝えした通り体重が増える和生活習慣病のリスクが高まるので、他の方法でストレスを解消することをお勧めします。誰かに愚痴を聞いてもらったり、掃除・整理整頓を試みたり、日光浴や映画鑑賞、読書など何かに没頭できることで食べたい欲求を他の行動に置き換えてみましょう！

Point 5 健診で体の状態を確認

毎年健診を受けることで検査値の変化を確認できるので、年に1回健診を受けて自分の体の状態を確認しましょう。特定健診は定期的に病院を受診している方も対象です。病院受診の有無にかかわらず佐呂間町の国民健康保険に加入されている方は町の特定健診やクリニックさるまの特定健診をぜひ活用ください。

自粛生活で思うように外出などできない状況ではありますが、体を動かしたり、生活習慣を改善してコロナ太りを解消しましょう！

【図2】純アルコール20gのお酒の目安量



ビール(5%)
500ml



日本酒(15%)
1合(180ml)



酎ハイ(7%)
(350ml)



焼酎(25%)
グラス1/2杯
(100ml)



ウイスキー(43%)
ダブル1杯
(60ml)



ワイン(12%)
グラス2杯弱
(200ml)