

# 生活と病気

図1

## ■内臓脂肪を減らすには、まず“体重の5%減”を目指す

### 第1段階

#### 内臓脂肪を減らす

肥満ぎみの人は、まず体重の5%程度を落とすことを目標にする。体重3kg・おへその高さの腹囲3cm減を目安に。

### 第2段階

#### 皮下脂肪を減らす

血液検査などの値が改善されたのちも、まだ肥満の状態にある場合は、さらに何kgか減量すると、腰や膝への負担を減らすことができる。

多くの場合、間食などの食べすぎが肥満の原因となっていて、そのような食生活を正すために、自分が気づいていない食べすぎをしっかりと認識することが必要です。油ものが多ければ控えましょう。カレーライ

図2 次の、ダイエットのための運動の仕方についてお話しします。図2に示すように、運動で消費されるエネルギーは、食事から摂取したエネルギーが使用されず、あまってしまう、また脂肪として蓄えられる

図1では、減量のためには、減量のポイント。それでは、減量のポイント。それでは、減量のポイント。それでは、減量のポイント。

図2 次の、ダイエットのための運動の仕方についてお話しします。図2に示すように、運動で消費されるエネルギーは、食事から摂取したエネルギーが使用されず、あまってしまう、また脂肪として蓄えられる

## 生活習慣を改善し “メタボ”の解消を

今回は、メタボリックシンドロームを解消

### 内臓脂肪を減らすこと

まずは、内臓脂肪を減らすことが最も重要です。内臓脂肪は、皮下脂肪に比べて、減量すれば比較的簡単に減らすことができます。

では、減量の進め方ですが、内臓脂肪を減らす第1段階と、皮下脂肪を減らす第2段階に分けて進めます。第1段階として、肥満ぎみの人は、まず、体重の5%を減らすことを

目標にします。食生活の改善や運動が成功すると、まず内臓脂肪が減ってきます。体重の5%の減量でも血糖値や大ぶらは今までの半分の数値になります。

### 減量のためのポイント

第2段階は、皮下脂肪を減らすダイエットです。内臓脂肪を減らすときよりも時間がかかりますが、腰や膝にかかる負担を軽減できます。(図1)

### 減量のためのポイント

また、急激に体重を減らすと、必要な栄養を摂取できなくなる危険性があります。時間をかけて、ゆっくりと体重を減らしましょう。

## ■運動で消費されるエネルギー量自体は多くない

ごはん1杯分のエネルギーに相当する運動量(約250kcal)

散歩 約90分	ジョギング 約30分
サイクリング 約45分	水泳 約30分

運動だけで減量するには、ある程度の運動量が必要

ただし、長時間の運動や激しい運動を継続して行おうとしても、体力が続かなかったり、時間がとれなかったりして、長続きしないことが多い。

## メタボリックシンドロームの話 (2)

内科 山館 由香利 (医師)



図2

ジェネリックという言葉をご存知ですか? テレビや新聞で目にする機会も多いと思います。たくみ外苑薬局でも多くのジェネリックを取り扱っています。そこで、来局患者さんのご協力のもと72人にジェネリックに関するアンケートをお願いしました。

その結果、ジェネリックという言葉を知らない人は77人中44人(61%)でした。その情報源として、34人(77%)がテレビ、22人(50%)が新聞、12人(29%)が新聞と答えました。ジェネリックは、有効成分は同じですが、製薬会社が違いため、添加物が異なることがあります。多くのジェネリックは、メデアではあま



## くすりの話あれこれ 31

### ジェネリック、どれくらい広まっている?

岩本麻里 (薬剤師・たくみ外苑薬局)

カやイギリスなど欧米先進国ではすでに50%を超えています。日本ではまだ16%にすぎません。代々木病院、たくみ外苑薬局では、患者さんの薬代負担を軽くするために、以前から積極的にジェネリックの使用を進めています。一つの特徴として、ジェネリックの中から厳選し、安価で安全なジェネリックを提供しています。よく使われているものでは、フラバスタチンナトリウム、レニバゼ、オメラック、ニフェラート、アルマイラーなどがあげられます。



鳩森神社で健康チェック。相談もたくさんありました。