

～「冬太い」・あなたは大丈夫？～



「冬になると太る」と耳にしますが、実際そのように感じている方も多いと思います。冬は様々な要因で体重が増えやすい時期です。体重が増えることで肥満となり、高血圧、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病のリスクが上がったり、時に心筋梗塞や脳卒中のように命の危険にさらされる場合もあります。日常生活の工夫で「冬太り」を撃退しましょう。



●なぜ冬に太る？

太る原因は、摂取エネルギーが消費エネルギーを上回ることによって体に脂肪がつくからです。冬は体温を維持するために、より多くのエネルギーを必要とするため、基礎代謝が上がる時期なので、体重は増えにくいはず。しかし、これまでの研究から、日本人は12月～2月が体重増加のピークとなっていることがわかっています。



＜摂取カロリー増加の原因＞

- ・イベントごとが多く、会食や飲酒の機会が増える
- ・飲食内容が高カロリー、高脂肪のメニューになりがち
- ・屋内で過ごす時間が長くなり間食が増える

＜消費カロリー減少の原因＞

- ・日照時間の減少や寒さにより屋内で過ごす時間が長くなり活動量が減る
- ・寒さにより末梢血管が収縮し血流が低下することで筋肉で消費されるエネルギーが減少する

*肥満と肥満症

肥満は脂肪細胞に脂肪が過剰に蓄積された状態で、日本では体格指数(BMI)25以上のものをいいます。肥満症とは、肥満に起因・関連する健康障害を合併するか、その合併が予測され、減量を必要とする疾患のことで、下記の健康障害を有する場合が肥満症です。

肥満に起因ないし関連する健康障害(肥満症の診断に必要な健康障害)	
1	耐糖能障害(Ⅱ型糖尿病・耐糖能異常など)
2	脂質異常症
3	高血圧
4	高尿酸血症・痛風
5	冠動脈疾患(心筋梗塞・狭心症)
6	脳梗塞・一過性脳虚血発作
7	非アルコール性脂肪性肝疾患
8	月経異常・不妊
9	閉塞性睡眠時無呼吸症候群・肥満低換気症候群
10	運動器疾患(変形性関節症：膝関節・股関節・手指関節、変形性脊椎症)
11	肥満関連腎臓病

＜肥満のメカニズム＞

肥満は、内臓や皮下など全身に広く分布している白色脂肪細胞に脂肪が蓄積された状態です。白色脂肪細胞の大部分は脂肪が貯まった脂肪滴(油滴)に占められています。白色脂肪細胞の数が急激に増えるのは、胎児期、乳児期、思春期と言われています。この時期にエネルギーを摂りすぎると、細胞の分裂が活発となり数が増えます。大人になると白色脂肪細胞の数が増えるより、それまでに増えた細胞が肥大化することで肥満となります。白色脂肪細胞数は通常、約300億個ですが、肥満者は約600億個になると言われ、その一つ一つの細胞は約3倍の体積まで膨らみます。以前は、思春期以降は白色脂肪細胞の数は増えず、大きく膨らむだけと考えられていましたが、最近の研究では、白色脂肪細胞の肥大が進行していると、数が増えていくことがわかっています。



- ・小児の肥満⇒脂肪細胞の数が増える
- ・成人の肥満⇒脂肪細胞が肥大化する(肥大化が進むと増加する)

●冬太いの予防・解消方法

1 身体活動

- (1)室内でもできるトレーニングやストレッチの工夫
- (2)座っている時間を減らし、身体活動量のアップを図る



2 栄養

- (1)規則正しい食生活(一日三食)
- (2)遅い時間の食事に注意
- (3)間食は時間と量を決めて
- (4)カロリーチェックしよう
- (5)食べ過ぎ注意(腹八分目)



3 体を温める

- (1)シャワーだけでなく、ぬるめのお風呂にゆっくり浸かろう
- (2)身体を温める食事の工夫
 - ・ショウガやネギ、ニンニク等の香味野菜や発酵食品の活用
 - ・冷たいものは控えめに
- (3)衣服等の調整で冷えに注意しよう



4 体重測定

- (1)毎日同じ時間に、同じ条件で正確に測定する
- (2)継続して記録しよう

