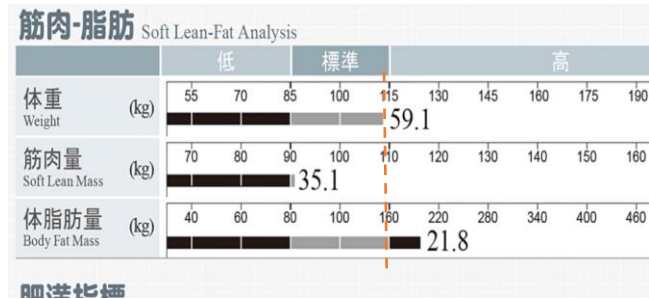


みなさんは自分の体脂肪量を知っていますか？

当院では、体成分分析装置 Inbody (インボディ) で身体の筋肉量や体脂肪量を測定することができます。

なぜ体脂肪を測定するかというと、内臓脂肪は血糖値に大きく関係するからです。内臓脂肪が増えると、血糖値を下げるインスリンの効果が落ち膵臓の負担が増え、膵臓の疲弊を招き糖尿病を発症しやすくなります。すでに糖尿病の方は血糖が上昇します。内臓脂肪を減らすためには、減量がもっとも大切です。さらに、食生活や運動習慣を組み合わせると更に効果的に体脂肪の改善にも役立ちます。

実際に体組成計で測定すると、このように体脂肪量がわかります。筋肉量と体脂肪量が釣り合っていない状態です。



☞このような状態は太っているとは言いません。

太っているとは筋肉と脂肪のバランスが取れていない状態です。



写真は 1kg の脂肪です。体脂肪量 21.8kg ということは、なんと写真の脂肪約 21 個分が身についているということです。この脂肪が内臓につくことで内臓の機能を落とします。これがいわゆるメタボリックシンドロームの状態、脂質・血糖・血圧を悪化させ、心筋梗塞や脳梗塞などを起こすリスクが高まります。

では、なぜ脂肪はつくのでしょうか？ 答えは、**摂取エネルギー** > **消費エネルギー**となるからです。消費エネルギーは個人差があるため、人と同じだけ食べていても太ってしまうことはあります。大切なことは自分の体重が変わらない摂取エネルギーを見つけることです。また、「食べる量を減らして痩せよう」と思ったことはありませんか？ 食事の量を制限し摂取カロリーを抑えれば、確かに体重は落とせます。

しかし、先ほどもお伝えしたように大切なことは脂肪を減らし、血糖値を良くすることです。私たちがお伝えしたい痩せるとは、筋肉は落とさず脂肪を減らすことです。減量のポイントは、食事の改善だけでなく、同時に運動も行うということです。運動で筋肉量が増えたりバウンドを予防できるだけでなく、フレイル予防にもつながります。インスリンの効きも改善するのでさらに血糖値が下がりやすくなります。



まずは、インボディで自分の筋肉量や体脂肪量を測定し知ることから始めてみませんか？ これからの健康な身体作りに役立ててください。定期的に測定し身体の変化をチェックするのもオススメです！ 食事と運動の具体的なポイントについて、過去のクリニック通信で紹介していますので、そちらもぜひ参考にしてくださいね！

看護師 下起 糖尿病内科専門医 高部