

しまりちまろ

〒675-0066 加古川市加古川町寺家町48-7 Tel 079-423-6898(代表)

肥満と痩せについて

厚生労働省の調べでは、男性の40～60歳代の肥満者は30%を超えており、女性では、20～40歳代においては低体重(痩せ)が増加傾向しています。肥満と痩せのどちらの場合であっても死亡リスクが高くなることが報告されています。

肥満と痩せ

人の体はさまざまな物質(水分・筋肉に多い糖質とたんぱく質・骨に多いミネラル・脂肪等)でできています。肥満というのは、このなかの脂肪の割合が多すぎることです。体重が重くても、筋肉や骨の割合が多く脂肪の少ない人は、肥満ではありません。

逆に、痩せというのは脂肪の割合が低いことを言います。見かけ上は太っていなくても体脂肪が多い場合は、かくれ肥満です。かくれ肥満は、運動しないで食事だけ減らすと、体脂肪だけでなく筋肉も一緒に減ってしまい、体重が逆戻りする時に脂肪だけが増えるため、以前よりも体脂肪が増えてしまうことで起こりやすくなります。肥満は、驚くほど多くの病気をまねく要因となるため、注意が必要です。

～～肥満になると起こりやすい病気～～

- ・糖尿病
- ・高脂血症
- ・高血圧
- ・胆石症
- ・痛風
- ・変形性膝関節症
- ・睡眠時無呼吸症候群
- など

自己チェック

①BMI (Body Mass Index、肥満指数)

肥満の判定は、身長と体重から計算されるBMIという数値で行われています。日本肥満学会が決めた判定基準では、統計的にもっとも病気にかかりにくいBMI 22を標準とし、25以上を肥満としています。

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重(kg)}}{\text{身長(m)} \times \text{身長(m)}}$$

②体脂肪率(%):

体重に占める体脂肪の割合のことです。体脂肪率は、家庭用の体重体組成計(体脂肪計)で簡単に測定することができます。一般に、健康的とされる体脂肪率の目安は、男性は10～19%、女性は20～29%です。体脂肪率がそれ以上になると、肥満ということになります。ただし、体脂肪率の測定値は、体内の水分量などによって変動しやすいので、食後2時間以上あけてから測定するのをおすすめします。

健康な体を作ろう

健康的なからだを作るには、栄養バランスのとれた食事、適度な運動、十分な睡眠が重要です。ここでは、食事と運動のポイントを見ていきましょう。

食事のポイント

① 朝・昼食はしっかり、夕食は軽く

朝食を抜くと、次の食事までに間が空いてしまい、その後に食べたエネルギーをより蓄えようとしてしまいます。



② 食事はゆっくり、良く噛む

満腹中枢は食事の開始から20～30分くらいで作用し始めます。ゆっくり食べることで満腹中枢を刺激し、食べ過ぎることを抑えます。

③ 量よりも品数を多く

バランスのよい食事を摂ることで、からだがそれ以上余分な食べ物を欲しがらなくなり、自然に食欲を抑えることができます。また、新陳代謝も活発になり、脂肪がたまりにくいからだになっていきます。

④ 薄味、腹八分目に慣れる

濃い味付けのおかずは、単に塩分量が多くなる以外にごはんやお酒が進みがちになり、高血圧や心臓病の、度重なりと肥満の原因になります。仮に一口を20kcalとしてこれを毎日余分に食べ続けると、1年で約7200kcalのエネルギーがオーバーとなります。これは脂肪1kgに相当してしまいます。

運動のポイント

① 有酸素運動はできる範囲で少しずつ

有酸素運動はエネルギーとして脂肪が燃烧しやすい運動です。少し早めのウォーキング、ジョギング、水泳、自転車こぎなどがこれにあたります。



② 筋力トレーニングで脂肪燃焼効率アップ

有酸素運動だけではなく、筋力トレーニングも併用するとより効果的です。有酸素運動で脂肪をエネルギーとしてしっかり消費し、筋力トレーニングで筋肉をつけることにより、エネルギーを消費しやすいからだ(脂肪がたまりにくいからだ・太りにくいからだ)に変わります。

グルコケア



糖の吸収をおだやかにする食物繊維(デキストリン)が含まれています。食事とともにお飲み下さい。



お米と、十六穀と、おから。

良く噛んで食べることで少量でも満足感の得られるおせんべいです。食物繊維が血糖値の上昇を抑えます。



妊娠中に薬を服用してもいいですか？

妊娠中の薬剤服用に関しては慎重にしたいものですが、多くの薬剤は心配ありません。正しい知識をもって、必要な薬はきちんと服用することが大切です。

1. 妊娠の時期と薬の影響

初期：受精2週間後（妊娠4週0日）～妊娠4ヶ月の終わりまで

この時期は、赤ちゃんの形がつくられるので、奇形に関して最も心配な時期です。特に2ヶ月目が敏感なのでこの時期の薬の服用は慎重にする必要があります。

中期～分娩まで：

初期を過ぎると奇形の心配はほとんどなくなりますが、赤ちゃんの発育や環境に悪い影響を及ぼす胎児毒性が問題となってきます。解熱剤や消炎鎮痛剤の中には、妊娠後期に禁止されるものがあります。

2. 妊娠さんに比較的安全に投与できる薬は？

風邪をひいた時や化膿止めとしてよく処方される抗菌薬（抗生物質）の中には、ペニシリン系（アモキシシリン）、セフェム系（セフジニル、セフカペン）、マクロライド系（クラリスロマイシン、アジスロマイシン）があります。これらは、妊娠時に比較的安全に使用できると考えられています。

また、同じように多用される解熱鎮痛薬では、アセトアミノフェンがお腹の赤ちゃんへの影響も報告されておらず、安全だとされています。

3. 妊娠とインフルエンザ

Q. 妊娠中にインフルエンザワクチンを接種したほうが良いですか？

A. 欧米では、妊娠時期を問わず、接種することが推奨されています。日本では、不活化ワクチンのみ用いられていることもあり、基本的に危険性はなく、実際にインフルエンザに感染した場合の危険性と比較して、ワクチン接種の利益が上回ると考えられます。

Q. 妊娠中に抗インフルエンザ薬を服用しても良いですか？

A. 妊娠中に、タミフル、又はリレンザを使用したとしても特に問題点が見られなかったことが、日本産科婦人科学会より報告されています。

また、イナビルについても同様に、流産/早産/胎児形態異常などの有害事象は増加しなかったと、2014年に日本産科婦人科学会より報告されました。

こうしたことから、妊娠中にわずかの期間これらの薬剤を使用したとしても、胎児に重大な影響を及ぼす可能性は少ないと考えられます。

気になることがあれば医師・薬剤師にご相談ください。

きっと役立つ！

シリーズ

覚えておきたい

薬と体の

ことわざ

第24回

今号のお題はコレ！



案ずるより産むが易し

始める前はあれこれ心配をするものだが、実際にやってみると案外たやすくできるものだというたとえ。



案ずるより産むが易しと聞いて、出産を思い浮かべられる方もいらっしゃるのではないのでしょうか。語源は、出産は色々心配事が多いものですが、実際産んでしまうと案じているほどでもないということからきています。

実際は出産に限らず、あまり取り越し苦労をするなという慰めの意味で使われることが多いため、「産む」は「生む」とも書きます。

不安は、人間なら誰もが持つ当たり前な感情の一つです。考えているばかりでは、良くない事ばかり頭に浮かび、不安が増大してしまいます。

そうならないためにも、まずは思い切って『行動』してみる事も大切かもしれませんね。恐怖や不安があって行動できないとき、「やってみると何でもない」と自分に言い聞かせてみてはいかがでしょうか。

保険薬局Q&A

Q. お薬はどのように保管すればいいですか？

お薬には、錠剤、カプセル、粉薬以外にも様々な種類があり、それぞれ保管方法も異なります。しかし、すべてのお薬に共通するのは、直射日光のあたる場所や高温多湿になる場所での保管は避けることです。お薬の科学的性質によって冷蔵庫保存が必要なもの、逆に冷蔵庫に保存すると良くない薬などもあります。インスリンなどは凍らせてしまうと、薬効に影響を及ぼす可能性がありますので、注意が必要です。

処方箋によって調剤されたお薬は、その時の症状に応じて医師が処方していますので、特別な説明がなかった場合、基本的にはその処方日数で服用してください。



株式会社ハリマ調剤薬局グループ

■ハリマ調剤薬局・加古川店 ■ハリマ調剤薬局・忍町店 ■宝鑑堂薬局 ■ハリマ調剤薬局・尾上店
■ハリマ調剤薬局・東加古川店 ■ホシ薬局・加古川店 ■ホシ薬局・安富店 ■播磨町薬局 ■ひまわり薬局 ■宝薬堂薬局