

健康ステップアップ

健康的な体重とは？



北星学園大学医務室 2022年9月77号



肥満は健康の大敵！

たばこが体に悪い影響が多いことはよく知られていると思いますが、高度な肥満は「たばこ以上に健康を害する」といわれることもあります。それは、肥満はほかの病気を招く原因になるからです。骨や関節に負荷がかかりやすくなったり、血糖値のコントロール不良になったり、血管が硬くなったり、血圧が上がったりやすくなるなど。生活習慣病を引き起こす要因になることも有名です。無理なく健康的な体重を保つ方法を一緒に考えていきましょう。

無理なダイエットで不健康に？

短期間で急激に体重を減らすのも体内のホルモンや自律神経が乱れ、生理不順、貧血、低血圧、不整脈などを引き起こします。まずは3～6か月かけて今の体重の3%を減らすことを目標にしましょう。食事を摂らなかつたり、極端に減らしたりする無理なダイエットはやめましょう。

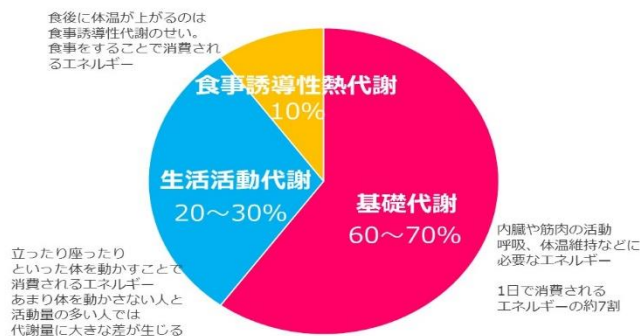
☆健康的なダイエットをするには？

①朝・昼・夜、規則正しく食べる

食事を抜くダイエットをすると栄養不足になり、1回の食事でたくさん栄養を取り入れようとして脂肪を蓄えやすい体質になってしまいます。筋肉や内臓の働きで何もしていなくてもエネルギーを消費(基礎代謝)するので、毎日基礎代謝以上のエネルギーを摂取することは必要です。

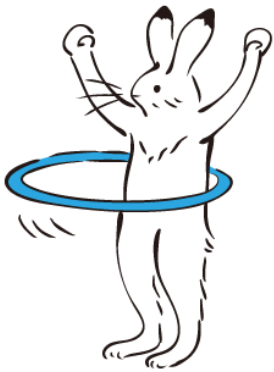
規則正しい時間に食事をとることは変えず、内容を見直していきましょう。

1日のエネルギー消費の割合



適度に食べることで運動すること！バランスが大切です



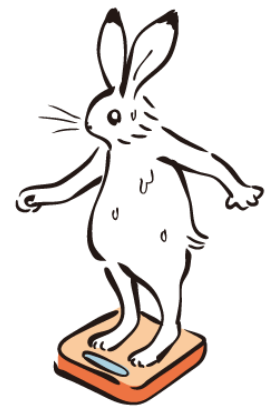


②運動をする

軽く息が上がる程度の運動を1日30分程度するのがいいといわれています。無理な運動では続かないので、週1回から始め、週3回程度を目指しましょう。健康的な体質を作り、代謝がよくなってきたら少しずつ運動量を増やしていくとよいです。筋肉量が増えて基礎代謝が増えると、消費エネルギーも増えます！筋肉を増やすトレーニングと、エネルギーを消費する有酸素運動を行っていきましょう。

③むくみを落とす

太ったかもしれない、と感じるのはむくみのせいかもしれません。骨のある部分を 5-10 秒程度押してみても凹んでいたらそれはむくみです。水をあまり摂っていなかったり、汗をかきづらかったりしませんか？体の中の水分を循環させることが大事です。これから寒くなっていくので、湯船に入る機会を増やして代謝を上げたり、マッサージをするのも効果的です。



痩せすぎに注意！

体重や体脂肪率が少なすぎることも健康上よくありません。BMI は 22 程度が 1 番病気になりにくい値といわれています。16.5 以下では、活動量を制限して栄養療法の適応になる場合もあるほどです。

低体重は体が常に栄養失調の状態、貧血や免疫力の低下、骨粗しょう症など健康被害を引き起こす原因になります。

痩せて綺麗になりたいと理想があるのは悪いことではありませんが、栄養失調は肌や髪、骨が弱る原因です。

しっかり食べて栄養を摂り、健康的に理想の体型を目指しましょう！



医務室から呼び出しをしています

ポータルサイトから健康診断の結果を閲覧できるようになりました。

ご自身の BMI など結果を確認してみてください。

BMI についてお話が必要な学生さんの呼び出しをしています。

体型や健康管理について一度話をしてみませんか？

【引用、参考文献】

ダウ獣戯画 - 鳥獣戯画ベクター素材化サイト (chojugiga.com)

日本内科学会 107 巻 2 号 肥満症診療ガイドライン 2016

神経性食欲不振症のプライマリケアのためのガイドライン (2007 年)

医務室開室時間 8:45~18:00

日にちによって開室時間が異なります。

詳細はポータルサイト内のリンクから
医務室のページをご覧ください。