

メタボリックドミノ



「それほど食べてないのに痩せない」「ひどい食生活をしているわけでもないのに体重が年々微増している」
悩める中高年とこれから中高年になる方へ。

生活習慣病がドミノ倒しのように一気に進み、介護される側になる、命を削るなどの病態を引き起こす恐ろしい状態です。今回はこの、メタボリックドミノの怖さとドミノ倒しの防止をテーマに書いていきます。

まず、メタボリックシンドローム（メタボ）とは、内臓のまわりに脂肪が過剰に蓄積し、内臓脂肪型肥満、脂質異常、高血圧、高血糖の状態を全てもしくは複数あわせもつ状態のことです。

1 列目

ドミノ倒しの
出発点は生活
習慣の揺らぎ

生活
習慣

肥満

高血糖

脂質
異常症

脂肪肝

心臓病
(心筋梗塞など)

2 列目

脂肪細胞からの悪いホルモンが増えた結果、「血圧高め」「血糖値高め」「脂質異常」という悪影響の連鎖が起こり始め、メタボに。とりあえず、病気でなく危険因子高めの状態。

高血圧

動脈
硬化

認知症

脳卒中

4 列目

進めば進むほど深刻な病態に。3列目で発症した慢性腎臓病、心筋梗塞、脳血管障害などに喫煙や飲酒など生活習慣病のリスクが重なると、最終的には心不全、脳卒中、認知症、失明、腎不全など、多臓器不全や下肢切断などの状態へ。日常生活もままならなくなり生命の危機に直結する事態へ。

3 列目

ここからは病気。ちょっとした状況の変化で進行が加速し、本物の高血圧や糖尿病にかかり、さらにこれらが重なり合って動脈硬化が進行、ついには心筋梗塞や脳卒中、末梢動脈硬化症、腎臓病などそれぞれの臓器障害につながります。

糖尿病

失明

腎障害
透析

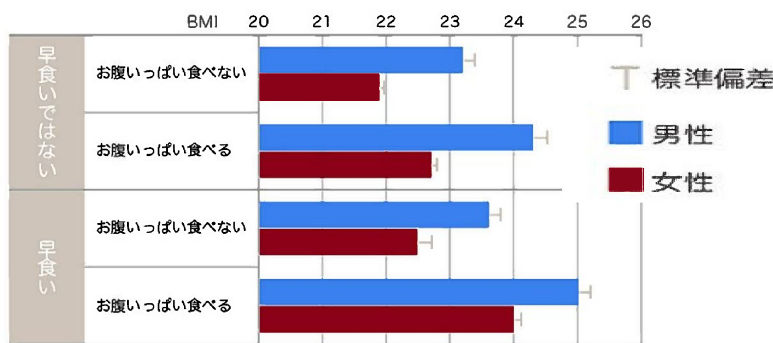
最初のドミノを倒すのは、食生活の偏りや運動不足といった生活習慣の揺らぎです。1枚目のドミノが倒れてしまうと、メタボリックドミノは一気に進みます。できるだけ早い段階でドミノ倒しを止められれば、最下流の事態を避けることができます。まずは、生活習慣の見直しから。



メタボリックドミノ

を日常生活で食い止める

ドミノの1枚目の内臓脂肪型肥満は、悪い生活習慣から起ります。過剰な脂肪や糖質の摂取、ビタミンやミネラルの不足、お酒の飲み過ぎなど偏った食生活、運動不足、不規則な睡眠、喫煙などの習慣を改める必要があります。



Maruyama et al. BMI. 2008

「早食い」食後の消費エネルギーにも差

急いで食べると満腹を感じにくく、多めに食べてしまうと言われています。早食いで満腹の人はそうでない人よりも平均のBMIが高いという結果です(左図)。ある日本人の研究では、食後90分間のエネルギー消費量が、急いで食べた場合は体重1kg当り平均7kcalだったのに対し、ゆっくり食べた場合は180kcalと有意に高くなり、よく噛んでゆっくり食べるとエネルギー消費量が大幅に増えるとの結果でした。早食いは胃腸にも負担になり、消化不良となることも、太る原因の一つです。

「欠食」は老けたからだを作りやすい

ついやりがちなのが、食事回数を減らして摂取カロリーを減らすこと。しかし、年とともに筋肉量や骨量は減り、代謝は落ちていきます。欠食を繰り返して栄養が不足すると、痩せるだけでなく“老いた体”を作り出してしまいます。老化に拍車がかかり、結局“痩せる能力”までも低下するという悪循環に陥ってしまいます。

「睡眠」を削ると痩せにくくなる

睡眠時間が短くなると、レプチン(食欲抑制ホルモン)の分泌が低下して、グレリン(食欲増進ホルモン)の分泌が増加します。それだけでなく、副腎皮質ホルモンが増加し、成長ホルモンが低下することで、脂肪の蓄積が生じます。6-8時間、質の良い睡眠がとれていますか？睡眠不足が痩せない原因の1つかもしれません。

「ストレス」を溜めると 体脂肪も溜まりやすくなる

ストレスや多忙は、食事時間の不規則・早食い・夜食など、内臓脂肪のたまりやすい食習慣をしばしば伴います。ストレスホルモンは脂肪を溜める方向にはたります。

「適度な便秘」なくしては痩せられない

便秘になると、身体の中に余分なものが溜まり、ホルモンのバランスが崩れ、肥満に繋がるとも考えられています。代謝機能にも影響が出てきます。代謝が悪くなると人間の身体はエネルギーを消費しにくくなります。便秘になりやすい人はあまり食物繊維を摂らない傾向があり、食物繊維の少ない食事は総じてカロリーが高いことが多いとも言われています。

おすすめ！日常活動を上げる(NEAT(ニート)のアップ)

NEAT:「非運動性活動熱産生」を英語表記した「Non-Exercise Activity Thermogenesis」の頭文字を並べた言葉。日常生活の動きをする際に発生するエネルギーです。1日の消費エネルギーの1/3程度ですが、意識すればちゃんと成果が出るということが知られています。

- ごろ寝でテレビは見ない
- 郵便物などを自分で取りに行く
- 小さなそうじを毎日する
- 食事は一口ずつよく噛む(噛んでいるときは安静時よりエネルギー消費量が20%UP)
- 電気器具のスイッチ操作にリモコンは使わない
- なるべく階段を使う