

健康コラム 「痩せない！！」 なんで？ どうして？

お待たせしました！！前は痩せる為の理由という事で「痩せる事でのメリット」について書きましたが、前回の続きで今回は「太っている事でのデメリット」について書いて行きます。

肥満のデメリットはよく聞くとおもいますがどういう事があるのでしょうか？

まず、生活習慣病のリスクが高くなります。



①**糖尿病**: 体内でのインスリンの働きが悪くなる事で体内に糖が増える。

「症例」→失明、透析、足が腐る、心筋梗塞、脳梗塞

②**高脂結晶**: 血液中のコレステロールや中性脂肪が増えすぎた状態。

「症例」→動脈硬化、狭心症、心筋梗塞、脳梗塞

③**高血圧**: 増えすぎた脂肪にも血液を送らなければいけない為に心臓ががんばって脂肪へ血を送ろうとし血圧が上がる。「症例」→脳卒中、心筋梗塞

④**睡眠時無呼吸症候群**: 以前にNHKの番組「ためしてガッテン」でも取り上げていました。無呼吸となる為に酸素の取り込む量が減り脳の機能が落ちる。常に寝不足気味なるため集中力が欠ける。

成長ホルモンの分泌量が減るために消費カロリーが減り太りやすい体質になる。

⑤**膝が痛くなる**: 体重が重いので膝の軟骨に負担が掛かり擦り減る。膝が痛いので動けない→代謝が減る→太りやすいという悪循環におちいりやすい。

その他: 「不妊症や出産トラブル」、「口臭が臭くなりやすい」、「疲れやすい」

後、最近では「**老化スピードが速くなる**」というのがわかってきたそうです。体重が正常な方に比べて体重が10kg違うとおおよそ8.8年分老化が進むそうです。

これも、見逃せない「**貧乏になる**」。衣、食は普通の人より確実に消費が多くなります。また、あまりに太りすぎると身体が動かないので仕事をこなせない。→会社からリストラされる。一度、大きい病気に掛かってしまって入院が長くなると会社を退職せざるを得ない。→再就職できない。という具合に大変な状況になることも考えられます。このように肥満になる事でリスクがいっぱいある訳です。自分の為に痩せる事が決意できない場合でも家族の事を考えたらがんばれるのではないのでしょうか？あなたが不健康になるとあなただけじゃなく家族が大変な事になりますよ><。

どんな感じが太ってる？

太っている！何を基準に太っているのか簡単な例として

BMIがあります。BMIとは $\text{体重} \div (\text{身長} \times \text{身長})$ です。

肥満の定義BMIの値が25以上で

BMI 25~30 → 肥満1度

30~35 → 肥満2度

35~40 → 肥満3度

40以上 → 肥満4度

となっています。肥満3度あたりからお相撲さんになれる

くらいの体重です。嚴重注意ですよ！！

☆きじポ〜クイズ〜！！

太っていることで徳なことは？

- 1: 飛行機のエコノミーで づらい思いをする。
- 2: 食べ放題の店で嫌がられる。
- 3: 彼氏、彼女ができにくい。
- 4: ありません。



☆答え！！

はい、正解です。きじポのクイズに正解です。