



# おおこうちだより



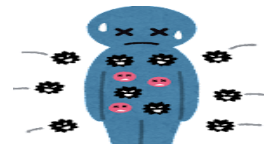
No58

あなたは、コロナ太りになっていませんか？

「コロナ太り」に関する調査によると、6割以上の方が「コロナ太りをした」と回答し、「自粛期間・テレワークを経て何kg体重が増えましたか？」という質問に、『3kg未満(50.4%)』と回答した方が最も多く、次いで『3kg以上5kg未満(37.8%)』と続きました。あなたも、長期間の外出控えにより体重が増えていませんか？

## コロナ太りにご用心

肥満の状態が続くと、全身の様々な病気(脳梗塞、心筋梗塞、脂肪肝、関節痛など)につながります。最近の研究で、肥満は、高血圧症や肥満型(2型)糖尿病だけでなく、認知症やがんのリスクを高めることもわかってきました。さらに、新型コロナウイルス感染症が重症化する原因にもなっています。肥満の人は、免疫の暴走(ウイルスや細菌と戦い、排除しようとする免疫活動が正常の細胞まで攻撃してしまうこと、サイトカインストーム)が起こるために、新型コロナウイルス感染症が重症化しやすいと言われていています。さらに、肥満の人は、胸の周りにも脂肪が溜まり、肺が大きく広がらない、そのため、ウイルスが肺炎を起こすので呼吸困難が強くなり、肺炎が重症化して死亡率が高くなります。



## 肥満は万病の元！

### ■肥満が高血圧や肥満型(2型)糖尿病とつながる仕組み

脂肪が内臓に増えすぎると、脂肪細胞が炎症を起こして生理活性物質のバランスが大きく崩れる。  
・血圧を上げる物質が過剰に作られ、逆に血圧を下げる物質が減少→高血圧になる。  
・血糖値を上げる物質が過剰に作られ、血糖値を下げる物質が減少→肥満型(2型)糖尿病になる。

### ■肥満が様々な病気を起こす仕組み

- ・脳梗塞や心筋梗塞 ; 血圧が上がり、そして血糖値も上がり、肥満型(2型)糖尿病や高脂血症(中性脂肪や悪玉コレステロールが高くなること、脂質異常症とも言う)になる。→動脈硬化が進み、脳梗塞や心筋梗塞につながっていく。
- ・関節痛 ; 過剰な体重の負担により起こる。
- ・肝硬変 ; 脂肪肝(肝臓に脂肪が30%以上たまった状態)→脂肪性肝炎(脂肪肝が影響して肝臓に炎症と線維化が起こる病気で脂肪肝の一部に発症)→肝硬変になりやすい。
- ・肝臓がん ; がん化を遅くする働きのある物質が、肥満により減少→脂肪性肝炎から肝硬変に移行し、がん化しやすい。
- ・乳がん ; 閉経後に体格指数(BMI)が高い人(=肥満; BMI 25以上)ほど乳がんになりやすい。
- ・認知症 ; 認知症の原因のアミロイドベータが脳に溜まりやすくなるため、BMIが30以上の肥満の人は、BMIが18~25までの標準体型の人と比べると3.6倍 認知症になりやすい。



## 太らない食生活とは？

- ①食べ物を目につく所に置かない
- ②「超加工食品(スナック菓子やカップ麺、菓子パン、ドーナツ等)」を食べ過ぎない
- ③盛り付けは小分けに
- ④ひと口ごとに箸を置き、30回以上噛む
- ⑤食事の後は、直ぐに歯磨き
- ⑥毎日、同じ時間に、体重測定(体脂肪率も測れる体脂肪計が良い)と記録
- ⑦下半身を鍛える運動(スロースクワット)や、体幹をほぐす運動(膝は曲げてくっつけたまま、腕組をした両手を顔の前で横回しと前回しをして背骨をほぐす)を1日10回ずつ行う



急激な食事量の制限(ダイエット)によって筋肉量が減り、免疫力が下がってしまいます。3~6か月間でゆっくりと、体重の3%(80kgの人なら2.4kg)を減らすようにしましょう。高齢者は元々、筋肉量が減っているので、極端なダイエットは控えましょう。



