

メタボ と ストレス

今日は、ストレスの話です。

現代人とストレス……切ってもきれない関係
ですね。このストレスもメタボに大いに関係して
るんです。



強いストレス・過剰なストレス

血管が収縮

血圧上昇

慢性的な
高血圧

メタボ

強いストレスや過剰なストレスがかかると、からだの自然な防御反応が働いて、血管が収縮します。血管をちぢこませることで、からだを守ろうとするんですね。

そうすると、狭い血管の中を血液が通るので、血圧が上がります。つまり高血圧になって、メタボになる可能性も上がります。

それだけではありません。



強いストレス・過剰なストレス

血管が収縮

血圧上昇

慢性的な
高血圧

メタボ

遊離脂肪酸が
血液中に溶け出す

コレステロールと
中性脂肪の濃度上昇

脂質異常

メタボ

ストレスによって、体に蓄えられていた脂肪が分解されて遊離脂肪酸という物質になって、血液中に溶け出します。すると中性脂肪とコレステロールの濃度が上がって、もう血液はドロドロ。そして脂質異常の原因になります。脂質異常？また出てきましたね。そう、脂質異常もメタボの原因の一つなんです。

まだあります。



強いストレス・過剰なストレス

血管が収縮

血圧上昇

慢性的な
高血圧

メタボ

遊離脂肪酸が
血液中に溶け出す

コレステロールと
中性脂肪の濃度上昇

脂質異常

メタボ

暴飲・暴食
睡眠不足
喫煙量増加

メタボ

ストレスがたまると、ついついお酒や食べ物の量も増えてしまったり、睡眠不足になったりします。たばこを吸っている方はたばこの量も増えてしまいます。そして行き着く先は……ああ～、やはりメタボです。も～、ストレスはメタボの大敵ですね。

ストレスの原因やストレスの感じ方は人それぞれですが、過剰なストレス状態が長い間続くことがないようにしたいですね。早めに自分のストレスに気付いて、対処できるといいですね。



ストレス解消法

- S** = **Sports** (運動)
運動自体がメタボの予防にもなります。
- T** = **Travel** (旅行・行楽)
ちょっと近所を散歩してみるだけでも、
意外な発見があるかも。運動にもなります。
- R** = **Rest** (休憩・休息)
適度に休憩・休息をとりましょう。
心にも体にも効果的です。
- E** = **Eating** (食べること)
やけ食いやドカ食いでなく、バランスよく
適量を家族や親しい人、みんなで楽しく。
心の栄養にもなります
- S** = **Sleeping** (睡眠)
毎日しっかり眠るようにしましょう。
寝付けなくても、お布団に入る時間は確保。
- S** = **Speaking** (話すこと)
一人で抱え込まないで、
悩みは誰かに早めに相談しましょう。
誰かに話すだけでも楽になるかも。

(横浜労災病院 山本晴義医師の提言に一部加筆)

例えばこんな解消法があるんです。
ストレスの英語のつづりを頭文字にして、この6
つを心がけましょう。

ストレスを上手に解消すれば、だんだん良い方向
に行くかもしれません。一緒に頑張りましょうね。





ナカタ先生の メタボ克服講座

第8回「生活習慣の改善ポイント④ ストレス」

シナリオ制作：為川雄二（東北大学大学院教育情報学研究所）

シナリオ監修：上田由喜子（奈良女子大学生生活環境学部）

イラスト・レイアウト：森田康夫（合資会社ディーアイケイ）

●参考文献

独立行政法人 労働者健康福祉機構編

「メタボリック・シンドローム 予防・解消ハンドブック」

（労働調査会 平成20年発行）

坂根直樹・小路浩子共著

「腹出満雄の糖尿病を防ぐ生活改善3カ月」

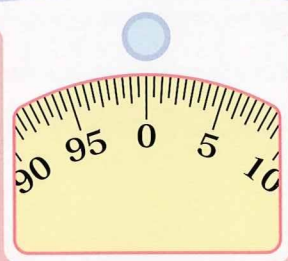
（中央労働災害防止協会 平成20年発行）

この冊子は、平成20年度～21年度厚生労働科学研究費補助金（循環器疾患等生活習慣病対策総合研究事業）の補助を受けて行なわれた「行動変容を促す情報提供ツールの開発とメタボリックシンドローム予防効果に関する研究」（研究代表：上田由喜子）の一環として制作されたものです。

この冊子に記載された内容の一部および全部の複製は、固く禁じます。

ナカタ先生の

メタボ克服講座



第9回
生活習慣の改善ポイント⑤
基礎代謝と運動

体が消費するエネルギー

基礎代謝

- 生命を維持するために使われるエネルギー
- 24時間いつも少しずつ消費

生活活動代謝

- 体を動かした時に使われるエネルギー

食事誘発性産熱

- 食事をした時に使われるエネルギー

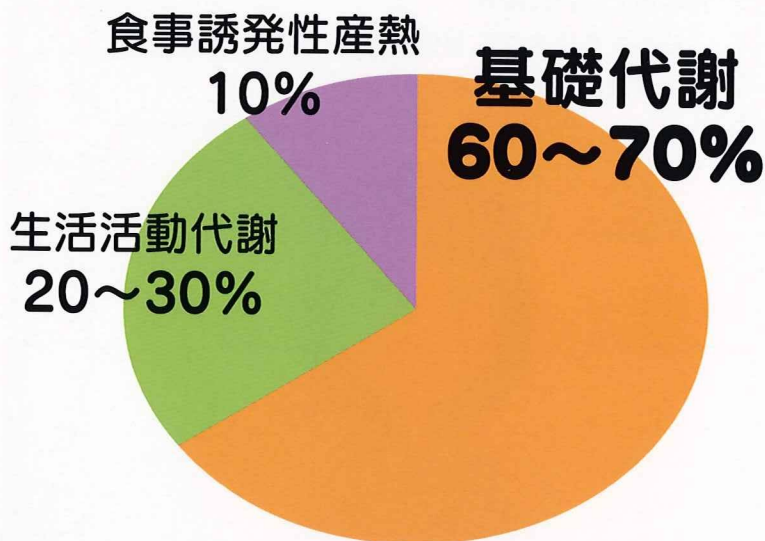
今回は運動の話です。
運動の話の前に、私たちの体が消費するエネルギーについて説明します。

私たちは食事からエネルギーをとって、体のいろんな所で使われます。

使われ方によって、基礎代謝、生活活動代謝、食事誘発性産熱の3つに分けられます。



エネルギー消費の内訳



これらがどの位の割合で使われているかという
と……基礎代謝が6割から7割と、最も多いんです。

同じ食事をしていて、運動の量も大して違わない
のに、太る人と太らない人がいるのは、この基礎代
謝が違うからなんです。

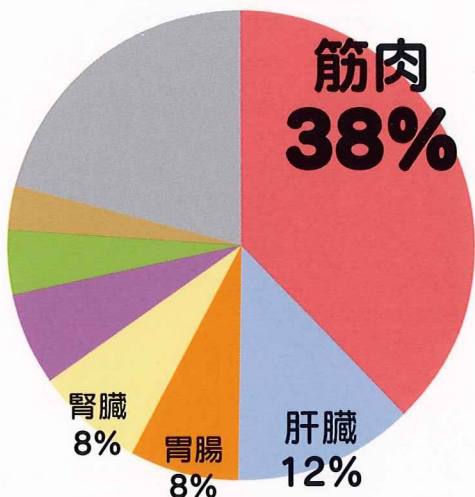
運動などで使われる生活活動代謝は2割か3割
しか使われません。

と言う訳で、いくら運動をしても、メタボ解消に
はあまり役に立ちません。



基礎代謝が使われる部位

基礎代謝
60~70%



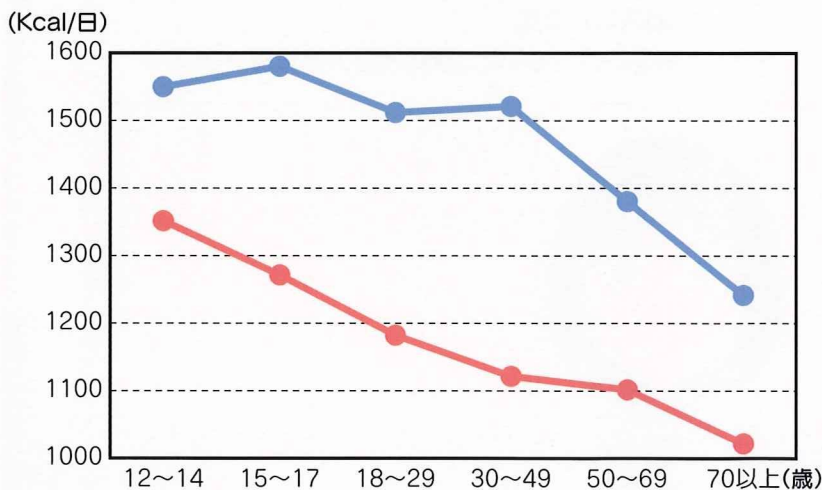
……という訳ではなくて、運動をすることで、
基礎代謝の量を上げることができるんです。

基礎代謝で一番エネルギーを使っているのが、そ
う、筋肉なんです。

筋肉の量が多いと、基礎代謝の量も増えます。



加齢に伴う基礎代謝量の低下



中年太りというのは、運動不足だけが原因ではなくて、筋肉の量が減って、基礎代謝の量が減るからなんです。

つまり筋肉を増やせば、基礎代謝を上げることができるんです。

