

はつらつ ファミリー

No.40



チャレンジ 肥満予防 第2回

肥満を引き起こす生活習慣

『腸元気』生活のすすめ 第2回

自律神経を整えよう

- こども ★ 健康ひろば
楽しくからだを動かそう
- 健康長寿の生活ノート
「転倒・骨折」を防ぐために
- 知って得する“乳酸菌”の基礎知識
食中毒予防への心がけ

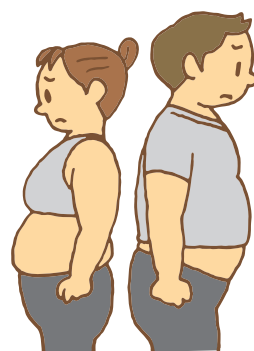


応援します “健康日本21”

一般社団法人 全国発酵乳乳酸菌飲料協会

チャレンジ 肥満予防 第2回

肥満を引き起こす生活習慣



厚生労働省によると、成人男性の約3割、女性の約2割が肥満なのだそうです。肥満には体質も関係しますが、主な原因は食生活や運動など生活習慣。では、具体的にどのような生活が肥満につながるのでしょうか。



肥満とは？

私たちの身体は、筋肉や骨、脂肪組織などからつくられています。肥満は、このうち脂肪組織が過剰に蓄積し、その割合が大きくなりすぎた状態。たとえ体重が重くても、プロレスラーや重量挙げ選手のように、筋肉や骨の割合が大きく脂肪が少なければ、肥満とはいいません。

肥満の判定は、世界的にBMI（Body Mass Index…体格指数）が用いられます。日本では、BMIが25以上だと肥満と判定されます。

ただし、BMIでは筋肉質なのか脂肪過多なのか区別できません。また、BMIは標準でも筋肉や骨と比べて脂肪が多い、つまり体脂肪率が高い「隠れ肥満」も若い女性には多くみられます。

体脂肪率

は、男性で15〜20%、女性で20〜25%が「普通」、男性で25%以上、女性で30%以上だと「肥満」とされます。

◎BMIをもとにした肥満の判定

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div [\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)}]$$

BMI	肥満度判定
18.5未満	低体重
18.5以上25.0未満	普通体重
25.0以上30.0未満	肥満(1度)
30.0以上35.0未満	肥満(2度)
35.0以上40.0未満	肥満(3度)
40.0以上	肥満(4度)



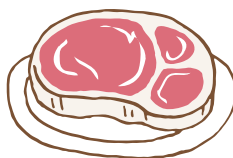
こんな生活が、肥満に直結します

肥満は、摂取エネルギー量が消費エネルギー量を上回る状態が続くときに起こります。摂取エネルギーのうち、余った分が体内で中性脂肪に変えられて蓄えられるために太るのです。

●摂取エネルギー量の過剰

○脂質の摂りすぎ

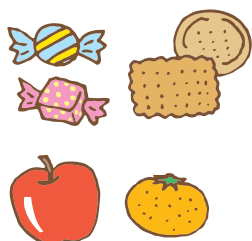
食べ過ぎ、特に肉や油脂などの脂質は、少量でもエネルギーの摂りすぎにつながります。



脂質のエネルギー量は、1gあたり約9kcalと、たんぱく質や糖質(約4kcal)の2倍以上にもなります。

○糖質の摂りすぎ

糖質のなかでも、単糖類(ブドウ糖や果糖)や二糖類(砂糖の主成分であるショ糖など)は、多糖類(穀類やイモなどに含まれるデンプンなど)に比べて吸収が速く、体脂肪の元となる中性脂肪に変化しやすいという特徴があります。菓子や果物などには単糖類や二糖類が多く含まれるため、これらの摂りすぎは肥満の大きな原因です。



○早食い

早食いだと、脳の満腹中枢から「もう食べたくな」という指令が出る前に食べ過ぎてしまいます。



また、早食いだと、よく噛まずに飲み込みがちです。「噛む」という動作は、それだけで満腹中枢を刺激し、満腹感を促します。その意味でも早食いは食べ過ぎにつながるのです。

○まとめ食い

朝食抜きで昼まで働き、昼食も軽く済ませて夜にたくさん食べる。このような「まとめ食い」も肥満者には多いようです。

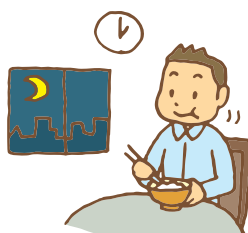
なぜ、まとめ食いは肥満につながるのでしょうか。食事の回数を減らすということ



は、言い換えれば、飢えた時間が長くなるということ。すると、身体は飢えに備えてよりたくさんのエネルギーを体脂肪として蓄えようとして、肥満しやすくなるのです。

○夜遅い食事

寝る直前に夕食を食べれば、エネルギーをほとんど消費しないため、太りやすくなるのは納得できます。



それだけではありません。夜遅い食事と太りやすさには、BMAA1(ビーマルワン)という、生体リズムを調節する物質が関与することがわかってきました。BMAA1は、細胞に脂肪を溜め込む指令を出すたんぱく質で、午後10時頃から急激に増え、午前2〜4時頃にピークになります。このため、夜遅い食事は体脂肪となって蓄積しやすくなるのです。

消費エネルギー量の不足

○活動量の不足

運動不足や生活活動が低下した状態では、消費エネルギーが減少します。また、筋肉量が減るために「基礎代謝量」が低下し、太りやすくなります。

基礎代謝量とは、心臓の拍動や呼吸、体温維持などに消費される必要最小限のエネルギー量で、1日の消費エネルギーの60〜

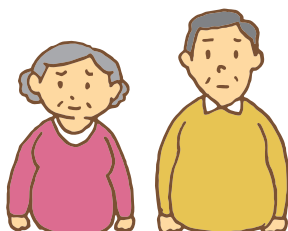
70%を占めます。基礎代謝のなかで最もエネルギー消費量が多いのは筋肉なので、筋肉量が減ると基礎代謝量も減少します。

○加齢

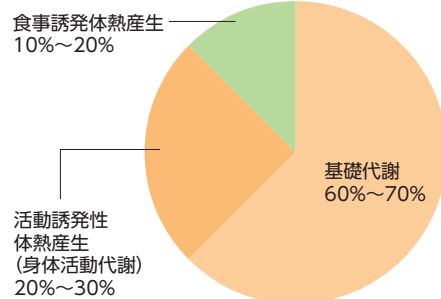
基礎代謝量は年齢によって変化します。男性は15〜17歳、女性は12〜14歳でピークを迎えた後は徐々に低下し、中年太りの原因になります。

加齢による基礎代謝の低下に、運動不足による筋肉量の低下が加わると、ますます肥満しやすくなるので要注意です。

高脂肪・高カロリーの食事を続け、しかも運動不足の状態だと、確実に筋肉が減少して体脂肪が増えます。



◎1日に消費されるエネルギー量の割合



「腸元気」生活のすすめ

第2回

自律神経を整えよう

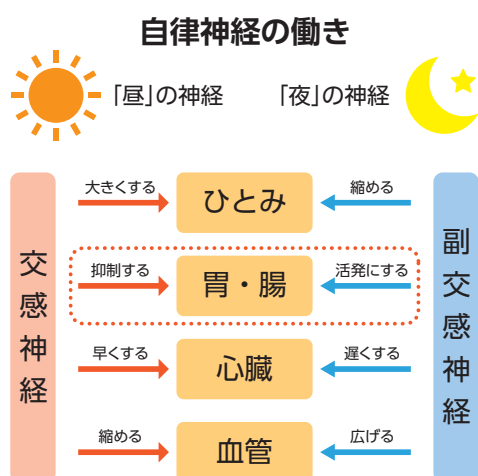
私たちの内臓は、意思とは関係なく、自律神経によってコントロールされています。腸も例外ではなく、ストレスなどで自律神経が乱れると影響を受けます。今回は、自律神経を整える方法をみてみましょう。



自律神経のバランスと腸の働き

腸の働きは、「自律神経」と深い関係にあります。

自律神経とは、内臓の働きや発汗など、意思ではコントロールできない身体の働きを司る神経で、「交感神経」と「副交感神経」の2種類があります。



交感神経は日中の活動時に優位になり、突発的なことに立ち向かうなど、緊張状態に対応できるよう働きます。一方、副交感神経は夜間やリラックスしているときに優位になり、身体に栄養を蓄え、安息状態になるように働きます。

一般的に内臓の多くは交感神経が強くなると活発に働きますが、胃や腸などの消化器は、交感神経が強すぎると、消化液の分泌が減ったり、食べたものを肛門へ運ぶ蠕動運動が抑制されてしまいます。逆に、副交感神経が優位の状態だと、消化液の分泌が促進され、蠕動運動も活発になります。

ストレスと腸

交感神経と副交感神経がバランスよく働いていると、腸も元気に活動できます。この二つの神経のうち、どちらを優位にさせるかコントロールしているのは、脳の視床下部という部位。視床下部は、不安や怒

り、快感・不快感など情動の中枢でもあるため、ストレスで精神的な緊張状態が続いたりすると、交感神経の働きばかりが活発になり、腸の働きが抑えられて便秘になったり、逆に水分が腸でうまく吸収されずに下痢を起こしたりします。



副交感神経を刺激して腸を元気にする方法

自律神経を整えて腸を元気にするためには、どのようにすればよいのでしょうか？ 簡単に行える方法をご紹介します。

●そぞろ歩き

激しいジョギングや筋トレは、呼吸が速

くなり交感神経を高めるため、人によっては自律神経のバランスを乱すこともあります。

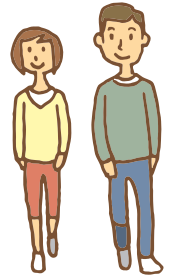
普段、運動をあまりしない人は、まずはウォーキングからスタートするとよいでしょう。歩いて血流がスムーズになると、副交感神経が優位になり、リラックスモードに切り替わります。

歩くのに適した時間帯は、夜。夕食後30分くらいしてから、のんびり30分程度歩きます。ただし、遅くとも就寝の1時間前には終了しておきましょう。

●半身浴

冷え性で便秘がちな人は、自律神経の働きが低下し、体温コントロールがうまくできていない可能性があります。そのような人は内臓も冷えており、腸の活動が低下しがちです。

そこでお勧めなのが半身浴。38〜40℃のぬるま湯に、胸の下あたりまでつかると、身体を芯まで温めます。このとき、



足浴も全身を温める効果があります。

胸の下までお湯につかってリラックス。

アロマテラピーも一緒にすると、なお効果的。アロマオイルを浴槽に3〜5滴たらしめてみてください。腸に効果があるとされるのは、ペパーミントやラベンダー、ローズマリーなどです。

風邪をひいたときや、入浴する気分ではないときは、バケツにお湯を張り、ふくらはぎから下をお湯につける「足浴」でも全身を温め、副交感神経を刺激する効果があります。

●就寝前の腹筋トレーニング

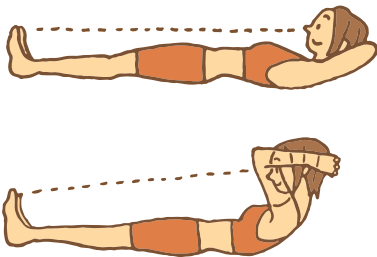
自律神経のバランスとともに、便秘対策に不可欠なのが、腹筋力です。トイレで「いきむ」ためには、腹筋が必要だからです。また、腹筋がないと内臓を支える力も弱まり、胃腸が下垂して十分な動きができなくなります。

就寝前は、次のようなあまり強度が強くない方法がお勧めです。

【方法】

○つま先のぞき

① 仰向けになり、両手を頭の後ろに組み、つま先をのぞきます。首だけを曲げず、上半身から上げるつもりで5〜10回行います。



② ①がラクにできるようになったら、上半身をもう少し持ち上げ、そのまま5秒保ちます。これも5〜10回行います。

○足上げ

① 仰向けになって両手を身体横にもってきます。

② 膝を伸ばしたまま両足を30cmほど持ち上げ、5〜10秒保ちます。

③ この動作を5回行います。

●ストレッチ

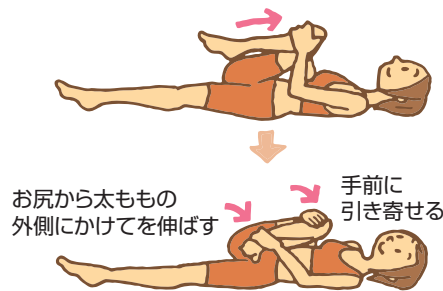
リラックスして眠りに入る前のストレッチです。ベッドに寝たまま行うことで、心身ともにやすらぎ、副交感神経を優位にします。

【方法】

① 仰向けの姿勢から、両手で膝を抱えて引き寄せます。

② 引き寄せた足と反対側の手で足首をつかみ、両手でさらに足を手前内側へ引き寄せます。

③ 1回15〜30秒かけて、左右の足で行います。



こども★健康ひろば

楽しくからだを動かそう

遊びを通した幼児期の運動は、からだづくりだけでなく、心の発育のためにも大切です。からだを動かす楽しさを実感できるよう配慮しましょう。

★幼児期の「運動」が持つ意味は？

私幼児期における運動は、多様な動きを身につけるだけでなく、生涯にわたって健康を維持したり、意欲を育むなど、豊かな人生を送るための基盤になります。

① 体力・運動能力の向上

幼児期は、タイミングよく動いたり、力の加減をコントロールするといった、運動を調整する能力が向上する時期。この能力は、周りの状況を的確に判断し、予測に基づいて行動する能力を含み、けがや事故の防止にもつながります。

② 健康的なからだの育成

幼児期の適切な運動は、丈夫でバランスのとれたからだの育成につながります。肥満や「やせ」を防ぐ効果もあり、成人後の生活習慣病予防にも役立ちます。

③ 意欲的な心の育成

思い切り伸び伸びと動くことで、健やかな心の成長を促します。また、遊びでの成功体験によって意欲や有能感も得られ、何事にも意欲的に取り組む態度を養います。

④ 社会適応力の発達

友達と一緒に遊ぶ中で、ルールを守り、自己を抑制し、コミュニケーションをとりながら協調する社会性を養うことができます。

⑤ 認知的能力の発達

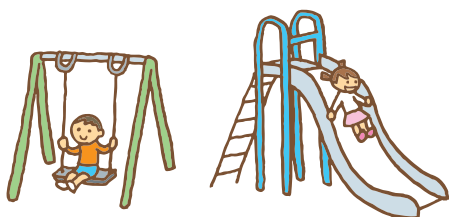
素早い方向転換などの敏捷な身のこなしや状況判断・予測などの思考判断を要する全身運動は、脳の発達促進に有効です。また、自分たちの遊びに合わせてルールを変化させたり、新しい遊びを創り出したりする行動は、豊かな想像力を育みます。

★どのような運動が望ましい？

● 3～4 歳頃

基本的な動きが未熟な初期の段階から、日常生活やからだを使った遊びの経験をもとに、次第に動きが上手になっていく時期です。

遊びの中で多様な動きが経験でき、自分から進んで何度も繰り返すことに面白



さを感じることができると遊びが勧められます。例えば、屋外での滑り台、ブランコ、鉄棒などの固定遊具や、室内でのマットなどの遊具を用いた、全身を使った遊びが適しています。

● 4～5 歳頃

それまでに経験した基本的な動きが定着し始めます。また、友達と一緒に運動することに楽しさを見出し、遊び方を工夫しながら多くの動きを経験するようになります。

縄跳びやボール遊びなど、からだ全体でリズムをとる遊び、用具を使った遊びが勧められます。

● 5～6 歳頃

全身運動が滑らかで巧みになり、全力で走ったり跳んだりすることに心地よさを感じるようになる時期です。

ボールをつきながら走るなど、基本的な動きを組合せる遊びが勧められます。これまでもより複雑な動きや遊び、様々なルールでの「鬼遊び」などを経験したいものです。



健康長寿の生活ノート

「転倒・骨折」を防ぐために

転倒の可能性、あなたは大丈夫ですか？

高齢者の転倒・骨折は、要介護状態になる主な原因の一つです。内閣府の「高齢者白書」（2015年版）によると、要介護状態になった高齢者のうち、転倒・骨折が原因の人は男性では6.0%、女性は15.4%を占めています。

転倒の原因には、運動機能の低下など、高齢者本人による要因（内的要因）と、住環境や周囲の物的環境による要因（外的要因）があります。

■内的要因：加齢による運動機能・感覚機能の低下、運動不足、身体的・精神的疾患、薬剤の服用など

■外的要因：つまずきやすい段差、すべりやすい床、暗い階段、手すりがない など

【転倒危険度チェックリスト】

次の15項目の質問にお答えください。あなたが転倒しやすいか状況にあるかどうかわかります。

1 この1年間に転倒しましたか？	はい(1)	いいえ(0)
2 横断歩道を青信号で渡りることができますか？	はい(0)	いいえ(1)
3 1kmくらいを続けて歩くことができますか？	はい(0)	いいえ(1)
4 片足で立ったまま靴下を履くことができますか？	はい(0)	いいえ(1)
5 水で濡れたタオルや雑巾をきつく絞ることができますか？	はい(0)	いいえ(1)
6 この1年間に入院したことがありますか？	はい(1)	いいえ(0)
7 立ちくらみをすることがありますか？	はい(1)	いいえ(0)
8 今まで脳卒中を起こしたことがありますか？	はい(1)	いいえ(0)
9 今までに糖尿病といわれたことがありますか？	はい(1)	いいえ(0)
10 睡眠薬、降圧剤、精神安定剤を服用していますか？	はい(1)	いいえ(0)
11 日常、サンダルやスリッパをよく使いますか？	はい(1)	いいえ(0)
12 目は普通に（新聞や人の顔など）よく見えますか？	はい(0)	いいえ(1)
13 耳は普通に（会話など）よく聞こえますか？	はい(0)	いいえ(1)
14 家の中でよくつまずいたり、滑ったりしますか？	はい(1)	いいえ(0)
15 転倒に対する不安は大きいですか？あるいは転倒が怖くて外出を控えることがありますか？	はい(1)	いいえ(0)

【診断結果】5点以上あった人、特に質問1～3に点数がある人は転倒の可能性が高いといえます。

高齢者保健事業の在り方に関する専門委員会（健康度評価・健康教育ワーキンググループ）資料より

高齢者の転倒は、頭の大ケガや骨折などにつながり、寝たきりになる恐れが少なくありません。日常生活で転倒を防ぐためのポイントをご紹介します。

転倒予防のための筋肉トレーニング

転倒・骨折を予防するためには、転ばないからだとづくりが大切。次のような筋肉トレーニングで、足や腰を鍛えましょう。

●足の筋力アップ（片足上げ）

- ①両手を後ろに、背中を伸ばして座る。
- ②膝を曲げる。
- ③片足を伸ばしながら持ち上げる。
- ④上げて、5秒程度停止した後、ゆっくりと下ろす。
- ⑤片足ずつ5～10回反復する。



●腹部の筋力アップ（仰向け片足上げ）

- ①仰向けになり、膝を立てる。
- ②片足の膝を伸ばしながらゆっくり持ち上げる。
- ③上げて5秒程度停止後、元に戻す。
- ④片足ずつ5～10回反復する。



転倒を防ぐ暮らしのポイント

転倒を防ぐには、住まいや暮らし方に気を配ることも大切です。次のような点に注意しましょう。

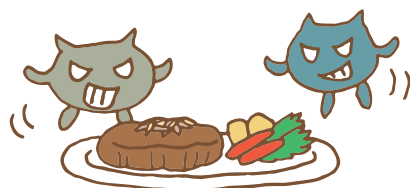
- 雑誌や本などを床に置かない。
- 電化製品のコード類は、まとめて壁際に寄せる。
- カーペットなどは、ふちをしっかり留める。
- 玄関の敷物は滑らないよう固定する。
- 階段などは照明をつけたり夜光テープを貼る。
- 浴室やトイレ、階段には手すりを付ける。
- 浴室の床は滑りにくい材質にしたり、滑り止めのあるものにします。
- 物干し場の足もととは平坦にする。低くて干しやすい物干しを使う。
- スリッパではなく、脱げにくい部屋履きに変える。



知って得する乳酸菌の基礎知識



食中毒予防への心がけ



残暑きびしい季節ですが、この時期は、いわゆる夏バテにより食欲やおなかの調子が乱れがちになり、このため毎年食中毒が多く発生する時期でもあります。近年、食中毒の発生状況は、これまでの私たちの認識と違っていることを存じでしょうか。

本号では、食中毒の原因と予防について説明しますので、再確認して頂き、健康な生活への一助になれば幸いです。

1 変わってきた原因物質

食中毒の原因物質は、細菌やウイルス、自然毒、化学物質などがあります。一般的に食中毒と聞くと、気温が高い時期に食品に付着した病原菌が増殖しその食品を食べて腹痛、下痢を起こすということをお思いつきます。

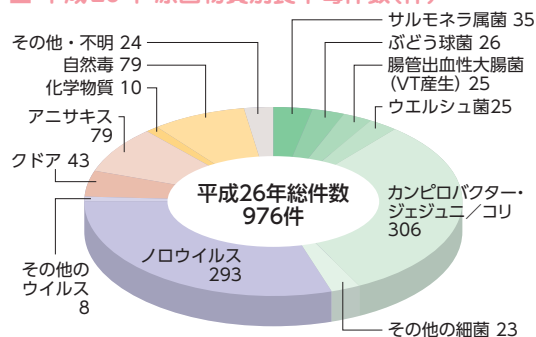
この細菌性の食中毒でよく聞く原因菌としては、10年前までは、サルモネラ、黄色ブドウ球菌、腸炎ビブリオ、ボツリヌスといった名前があがっていました。ところが近年の食中毒の統計調査（厚生労働省発表）によると、ノロウイルスやカンピロバクターによる食中毒の発生件数、患者数が圧倒的

に多くなっています。

特にノロウイルスによる食中毒は、冬の寒い時期にも発生しており、気温とは関係がありません。食中毒菌では、温度が上がると食品に付着した菌の増殖が進みますが、ノロウイルスは体内に入ってから増殖するので、少ない数のウイルスでも発症します。食品の保存温度との関係はなく、寒いから、冷たいからと言って油断していると大変なことになります。

カンピロバクター食中毒は、鶏の肉が原因となっていることが多く、トリ刺や加熱不十分な鶏肉を食べることで感染する事例が多く報告されています。この菌は、鶏

■ 平成26年 原因物質別食中毒件数(件)



厚生労働省「平成26年食中毒発生状況」より

2 食中毒の予防

皮の毛穴に潜んでいることがあるので、洗うことが難しく加熱殺菌がもっとも有効な予防法です。

厚生労働省が発信している食中毒の予防三原則として「つけない」「ふやさない」「やっつける」があります。十分な手洗い、食品の低温保存、加熱処理により、原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内に侵入することを防ぎます。

また、この予防法に加え、お腹の健康を維持しておくことも大切です。腸内細菌を善玉菌で優勢にしておけば、食中毒菌が入ってきても、感染を防ぐこともあります。善玉菌の代表である乳酸菌やビフィズス菌には病原菌の増殖を抑えたり除菌を促したりするはたらきがあるとの報告もあります。ヨーグルトや乳酸菌飲料で乳酸菌を効率よく摂取して善玉菌を優勢にしておくことは感染の予防につながります。

食中毒は、年間をとおして発生しています。基本の予防方法を実践し、腸を健康にしておくよう心がけてください。