

# 微風

そよかぜ

山陰労災病院

平成21年12月号

No.36

- 病院機能評価認定施設
- 医師臨床研修指定病院
- 地域医療支援病院
- 救急告示病院

## 山陰労災病院の基本理念

私たちは、地域の皆さまと働く人々から信頼され  
選ばれる病院を目指します

## メタボリックシンドロームと運動

リハビリテーション科 足立 博史

メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪型肥満が基盤となり高血糖、高血圧、高脂血症などを引き起こした状態を言います。肥満のタイプは内臓の周りに脂肪が蓄積する内臓脂肪型肥満と手ですぐ摘める皮下脂肪型肥満の2つのタイプがあります。「内臓脂肪」は普通預金、「皮下脂肪」は定期預金、肥満のタイプによってこのような呼び方がされます。みなさんご存知のように普通預金は自分が必要と感じた時に、キャッシュコーナーが開いていればいつでも引き出すことができる預金。かたや定期預金は一旦預けてしまうと一定の期間が経過しないと引き出すことはできません。いわゆる内臓

脂肪は必要な時にいつでも引き出せるエネルギー、皮下脂肪は一度溜め込むと一定の期間は使われにくいエネルギーと言い換えることができます。





メタボリックシンドロームは、このいつでも引き出せるエネルギーが問題となります。逆に言えばいつでも引き出せるこのエネルギーを使わない手はありません。ちなみに体重の5%の減量（体重60kgの方

であれば3kg）で皮下脂肪、ウエストなど5%減らすことができ、さらに内臓脂肪においては20%近く減らすことができます。

では、実際どのように運動療法を進めていけばよいのでしょうか。ダイエット、減量などの運動としてすでに馴染みの言葉となっている有酸素運動ですが、この有酸素運動がメタボリックシンドロームの運動療法の中心となります。さらに最近では、この有酸素運動に加え筋力増強運動（いわゆる筋トレ）を組み合わせることにより、より治療効果が高くなると研究報告がされています。

## 【有酸素運動】

簡単に言うと「会話ができて、いつまでも続けることができる運動」を有酸素運動と呼びます。個人差はありますが、運動の強さとして「楽に感じる」から「ややきつい」と感じる運動です。有酸素運動の代表格としてウォーキングが挙げられますが前述したことが該当すれば、家事（炊事、洗濯、掃除など）も有酸素運動と言えます。

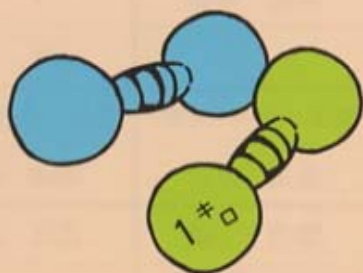


## 【筋力増強運動いわゆる筋トレ】

エネルギーの80%は筋肉で使われます。筋力増強運動は筋肉を増やすことにより、効率よくエネルギーを使うことができます。

## 【運動の方法】

有酸素運動は原則毎日行っても大丈夫です。運動量は20分以上を目標にしましょう。20分までの運動はその日食べた食事を中心にエネルギーとして使っており、20分以上の運動が内臓脂肪をエネルギーとして多く使います。



筋力増強運動は1週間に2日は休息を取るようにしましょう。鍛えた筋肉を休憩させることにより、より太い筋肉となります。運動の強さは持てる力の半分程度が効果的です。運動の方法はダンベル、セラバンド

など、自分を取り入れ易い方法を使いましょう。

## 【生活の中の運動】

運動の効果と重要性においてはテレビ、新聞などで取り上げられていますが、いくら効果的な運動であっても、継続して行えなければ意味がありません。そのためには、まず自分の生活の中で運動に当てられる時間を見つけ、「食事をする」、「風呂に入る」のと同じように生活の中で当たり前のように行われることが重要であり、理想と考えられます。

