

生活習慣病 発症予防のために



○生活習慣病予防の基礎知識

メタボリック症候群をはじめ生活習慣病発症予防のために身体活動・運動・生活活動があります。身体活動とは、安静にしている状態より多くのエネルギーを消費する全ての動きのこと、運動とは、身体活動のうち体力の維持・向上を目的として計画的・意図的に実施するもの、生活活動とは、身体活動のうち、運動以外のものをいい、職業活動上のもも含みます。ここで身体活動の強さについては「メッツ」を、身体活動の量については「メッツ×時」を「エクササイズ」と呼ぶこととしました。

①「メッツ」（強さの単位）

身体活動の強さを安静時の何倍に相当するかで表す単位で、座って安静にしている状態が1メッツ、普通歩行が3メッツに相当します。

②「エクササイズ」(E×S) (〓メッツ×時) (量の単位)

身体活動の強度(メッツ)に身体活動の実施時間(時)をかけたものです。より強い身体活動ほど短い時間で1エクササイズとなります。

(例) 3メッツの身体活動を1時

間行った場合…3メッツ×1時間＝3エクササイズ(メッツ×時)

○適切な身体活動量

健康づくりのための身体活動量として週に23エクササイズ以上の身体活動(運動・生活活動)を行い、そのうち4エクササイズ以上の活発な運動を行うことが目標とされています。週23エクササイズの身体活動を歩数に換算すると、1日あたりおよそ8,000～10,000歩位(1週間で56,000～70,000歩位)となります。

活発な身体活動を行うと、消費エネルギーが増えて身体機能が活性化することにより、糖や脂質の代謝が活発となり、内臓脂肪の減少が期待されます。

内臓脂肪を確実に減少させるためには、週に10エクササイズ程度かそれ以上の運動量が必要と考えられます。30分間の速歩を週5回行うと10エクササイズの運動量に相当します。

○終わりに

食事摂取量を変えないまま週10エクササイズ程度の運動量を増加させることにより、1カ月で1～2%近くの内臓脂肪が減少することが期待されます。無理せず少しずつ試みてください。

文 塚原医院

塚原 純雄先生