

健康たうん

2026年4月

春

Vol.90

ご自由にお持ちください

発行/社会医療法人 平成医塾 編集/広報企画委員会

テーマ

冬太りを解消しよう!

医局

太り過ぎはどのような影響があるか

看護部

体重が増えると起こること

リハビリテーション

有酸素運動について

栄養科

減量のヒント

裏表紙

地域の広場「地域で楽しめる3つの「通いの場」」



私たちは、医療サービスを通じ、地域社会に「安心・安全」を提供します。



社会医療法人 平成医塾

太り過ぎはどのような影響があるか

苫小牧東病院 医局 医師 田中 雄輝



「肥満」とは過剰な体脂肪の蓄積が見られる状態を指し、「肥満症」は体脂肪蓄積による疾病が惹起（引き起こされている）または疾病のリスクが高い状態とされています。

1. 高血圧症

肥満の方は食事摂取量が多くなりやすく、結果として塩分の過剰摂取が起きやすいことが知られています。また、蓄積された脂肪組織から分泌されるホルモンによって血管内に水分が溜まりやすくなることも原因の一つと考えられています。

2. 糖尿病

肥大した脂肪細胞からは体の中の炎症を促進する物質が産生される影響により、筋肉や肝臓など

でのインスリンの効きが悪くなり、血糖値の高い状態が引き起こされます。また、肥満の程度が増すに従って、糖尿病の有病率が上昇することもこれまでの研究から知られています。

3. 運動器疾患（変形性膝関節症など）

肥満によって膝などの関節への物理的な負荷が増加します。その他にも脂肪細胞からの炎症性物質は関節軟骨の分解を促し、滑膜炎を生じることによって関節の炎症を持続させます。

4. 脂質異常症

体内の脂肪が増えると中性脂肪やコレステロールが血管内に蓄積する状態につながります。急性膵炎等

の発症リスクとなるほか、動脈硬化による将来的な脳血管疾患や肝臓への脂肪蓄積による脂肪肝などさまざまな疾患のリスクとなります。

5. 痛風（高尿酸血症）

肥満では慢性炎症によって体内での尿酸産生が増加することに加えて、インスリンの効きが悪くなる影響から腎臓で尿酸が再吸収され、排泄が低下します。痛風発作が起こると「風が吹いても痛い」と表現されるほどの激しい痛みを伴うことが知られています。

6. 睡眠時無呼吸症候群

肥満では気道内の脂肪による上気道の狭窄が起りやすくなり、睡眠中には上気道を開かせる筋肉

も弛緩（ゆるんだ状態）するため、睡眠時には一層、無呼吸や低呼吸を来しやすくなります。これによりいびきの原因となったり、寝ても十分に疲れが取れなくなることにつながります。また、睡眠が浅くなると食欲が増加する傾向にあり、肥満がより増強しやすくなると考えられています。

このように肥満は各種疾患のリスクとなることに加えて、それぞれの疾患も相互に発症や増悪（悪化）の背景となることが知られています。一方で肥満症の改善に取り組むことは単なる減量のみならず、生活習慣病予防につながる総合的な健康改善法の一つとも考えられます。

体重が増えること起る原因

苫小牧東病院 外来 看護師・糖尿病療養指導士 箱崎 理恵

体重が増えることは、単に見た目の変化だけでなく、私たちの体の中で静かに、かつ確実に負担を積み重ねていくプロセスです。

健康を守るために知っておきたい「悪影響・原因・対策」を分かりやすく解説します。

1. 身体への主な悪影響

体重が増えすぎると、全身のあらゆるパーツに「過負荷」がかかります。血管と心臓の悲鳴、代謝の乱れ、関節の痛み、睡眠の質の低下などがあります。(詳しくはP2 医局ページをご参照ください)

2. なぜ体重は増えるのか？

原因はシンプルですが、現代社会では避けにくいものばかりです。

● 摂取と消費のアンバランス
● 摂ったエネルギー(摂取)が、動いて使うエネルギー(消費)を上回る状態が続くためです。

● 基礎代謝の低下
● 加齢とともに、何もなくても消費されるエネルギーは減っていきます。若い頃と同じ食生活を続けるだけで太るのはこのためです。

● 睡眠不足とストレス
● 自律神経が乱れると、食欲を抑えるホルモンが減り、逆に食欲を増進させるホルモンが増えてしまいます。

● 毎日お酒を飲んでいる
● お酒は糖質を多く含むため、飲み過ぎは肥満の原因となります。普段からお酒の量を控えましょう。

3. 今日からできる対策

無理なダイエットはリバウンドの元。「継続できる小さな変化」が鍵です。

● 「ベジファースト」の徹底
● 食事の最初に野菜を食べるだけで、糖の吸収が穏やかになります。

● 記録する習慣
● 毎日体重計に乗る、あるいは食べたものをメモするだけで、脳が「食べ過ぎ」を自覚し、自然とブレーキがかかります。

● こまめに動く
● まとまった運動ができなくても、「階段を使う」「一駅分歩く」といった日々の積み重ねが、年単位で見ると大きな差になります。

● 絶対に避けるべき行動
● 朝食を抜いたり、炭水化物を完全にカットしないでください。集中力の



低下・イライラ・便秘を招きます。減らすのではなく質を変えましょう。「〇〇だけ」ダイエットなど、単品ダイエットは栄養不足に直結します。脂肪だけではなく、水分と筋力が減ってしまいます。

体重増加は「体が発しているサイン」です。手遅れになる前に、まずは生活のどこか1カ所だけ変えてみることから始めてみませんか？



有酸素運動について

苫小牧東病院 リハビリテーション部リハビリ理学療法士 笠山 雅史

有酸素運動と無酸素運動

有酸素運動は、酸素を使いながら、比較的軽く中程度の強度で長時間続ける運動の総称です。体内で脂肪や糖を酸素とともにエネルギーに変える仕組みを利用するため、持久力の向上や脂肪燃焼に適しています。一方、無酸素運動は短時間で強い力を発揮する運動で、主に筋力や瞬発力を高めます。有酸素運動と無酸素運動の違いや特徴を表1にまとめます。

運動を開始して約3分間は、骨格筋や肝臓に蓄えられた糖質や骨格筋に貯蔵されているリン酸やアデノシン三リン酸を分解することによって得られる無酸素代謝のエネルギーを基に骨格筋が収縮して運動が行われます。3分以上運動を継続するためには、有酸素代謝によ

●表1 有酸素運動と無酸素運動の違い

項目	有酸素運動	無酸素運動
エネルギー源	酸素+脂肪・糖	主に糖
強度	低～中程度	高強度
持続時間	長く続けられる	短時間
代表例	ウォーキング、軽いジョギング	筋トレ、短距離走
主な効果	脂肪燃焼、心肺機能向上	筋力・瞬発力向上

るエネルギー供給が必要となり、体内に貯蔵されている糖質や脂質と酸素を基に、骨格筋を収縮するエネルギー産生へと切り替わります。この際に行われている身体活動が有酸素運動となります。有酸素運動の強度の目安は、運動をしながら30秒程度、楽に会話をすることが可能かという点です。息切れを起こさずに運動を行えるということは、呼吸の換気量に予備力があるということであり、この強度が適切な有酸素運動の目安となります。

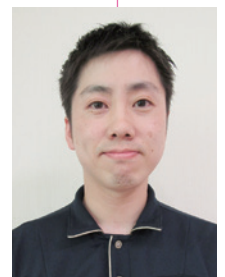
有酸素運動の種類

有酸素運動はウォーキング、軽いジョギング、サイクリング等があげられますが、室内で行える代表的な例として、体操、踏み台昇降、椅子に座って足踏み、膝上げ運動、ハーフスクワット、太極拳、ヨガなどが挙げら

れます。日常生活の身体活動においても、屋内の掃除、家財道具の片づけ、子どもと遊ぶ・動物の世話など時間をかけて行うことに加えて、移動を車から自転車・徒歩へ切り替えるなど、日常生活の工夫を行うことでも有酸素運動を実施することができます。

有酸素運動とダイエット

内臓脂肪が過多となると、アディポサイトカインと呼ばれる炎症物質を分泌し、高血糖、脂質異常、高血圧、動脈硬化などの状態をもたらすことから動脈硬化性疾患が進行するといわれています。有酸素運動は、善玉コレステロールと呼ばれている高比重リポタンパクコレステロールが上昇する効果があり、善玉コレステロールは、動脈硬化を改善する効果があることから、冠動脈および脳



血管疾患や高血圧症の発症を予防する効果が期待できます。

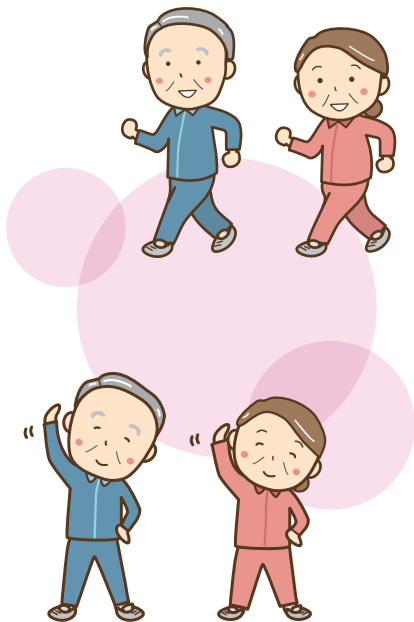
有酸素運動といえばダイエットに馴染みが深い印象がありますが、有酸素運動を行う時間とその効果の関係性を詳しく調べたデータは多くはありませんでした。しかし、近年発表された、肥満成人を対象に行った有酸素運動の論文解析では、週30分の有酸素運動で体重がマイナス0.5kg、ウエストがマイナス0.6cm、体脂肪率がマイナス0.37%有意に減少することが明らかになりました。また、週150分以上の有酸素運動を行うと、ウエスト・体脂肪率の減少量がさらに大きくなり、体重のみではなく、見た目の変化にも有酸素運動が効果的であることが示唆されています。

体力に合わせて運動に取り組もう

厚生労働省により作成された、『健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023』において、日本人の1日の歩数の平均値は、表2のように示されており、表3のよう

に有酸素運動時間(歩数)を確保することが推奨されています。

身体活動・運動に関する取り組みを進める上では、座りすぎを避け、今よりも少しでも多く身体を動かすことが基本であり、立位が困難な方においても、じっとしている時間が長くなりすぎないように、少しでも身体を動かすことを推奨されています。この推奨事項は、科学的根拠となる多くの学術論文や日本人の現状値等を考慮して設定されたものではありませんが、実際に取り組むに当たっては、個人差(健康状態、体力レベルや身体機能等)を踏まえ、強度や量を調整し、可能なものから取り組むことが重要であるとされています。



●表2 日本成人の1日の平均歩数

年齢	男性	女性
65歳以上	5,396歩	4,656歩
20~64歳	7,864歩	6,685歩

●表3 推奨されている有酸素運動時間(歩数)

対象者	身体活動	座位行動
高齢者	歩行またはそれと同等以上の身体活動を 1日40分以上 (1日約 6,000歩 以上)	座りっぱなしの時間が長くなりすぎないように注意する (立位困難な人も、じっとしている時間が長くなりすぎないように、少しでも身体を動かす)
成人	歩行またはそれと同等以上の身体活動を 1日60分以上 (1日約 8,000歩 以上)	



減量のヒント

冬は年末年始の食べ過ぎや寒さ、日照時間が短く運動不足になり体重の増加が多くみられます。これからの季節、だんだんと暖くなりコート脱いで薄着になっていきます。この冬、体重が増えた方に、カロリーを減らすポイントをお伝えします。



体の状態を把握するために BMIを使って適正エネルギーを知ろう

BMI (Body Mass Index) とは肥満度の判定に使われる国際的な体格指数のことを言います。男女とも『BMI22.0』が標準とされ、生活習慣病に最もかかりにくいといわれています。

● BMIの基準

- BMI18.5未満：やせ
- BMI18.5以上BMI25未満：ふつう
- BMI25以上：肥満

BMIと適正エネルギー量

● BMIの計算方法

例) 身長160cm、体重60kgの場合
計算方法: $60(\text{kg}) \div 1.6(\text{m}) \div 1.6(\text{m}) = 23.4$ がBMIとなります。

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

● 適正エネルギー量の計算方法

BMI 25以上
肥満

$$\text{適正エネルギー量 (kcal)} = \text{体重} \times 25 \text{Kcal (kg)}$$

BMI 24.9以下
普通

$$\text{適正エネルギー量 (kcal)} = \text{体重} \times 30 \text{Kcal (kg)}$$

活動量の多い方は体重×35kcalで計算するとよいでしょう

① カロリーを減らす選び方

☑ 調味料のポイント

ごまドレ (大さじ1) 54kcal 	マヨネーズ (大さじ1) 80kcal 	➔	ノンオイル (大さじ1) 8kcal 	ポン酢 (大さじ1) 11kcal 
---	--	---	---	--

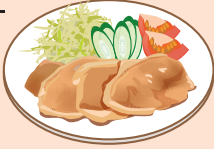
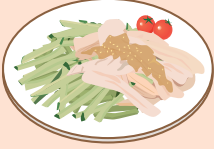

☑ おやつを選ぶポイント

ショート ケーキ1個 236Kcal 	だら焼き 1個 292Kcal 	➔	みかん 1個 40Kcal 	バナナ 1本 80Kcal 
---	--	---	--	--

☑ 飲み物を選ぶポイント

サイダー 200ml 42Kcal 	オレンジ ジュース 200ml 184Kcal 	➔	水 200ml 0Kcal 	お茶 200ml 4Kcal 	ブラック コーヒー 200ml 8Kcal 
---	--	---	---	--	--

② カロリーを減らす調理の工夫

トンカツ 474kcal ↓ 豚のソテー 274kcal 	チキンカツ 259kcal ↓ 蒸し鶏 94kcal 	鱈フライ 186kcal ↓ 鱈のムニエル 95kcal 
--	---	--

じゃが芋 100g を…… 	低い 調理法 	フライドポテト (串切り) 146kcal 	フライドポテト (千切り) 311kcal 	高い 調理法 
	蒸す 76kcal	フライドポテト (串切り) 146kcal	フライドポテト (千切り) 311kcal	ポテトチップス 560kcal

みんなで体を動かしませんか？

地域で楽しめる3つの「通いの場」



明野地域包括支援センター センター長 社会福祉士 亀山 慶

皆さん、地域に運動ができる「通いの場」があることをご存じですか？

苫小牧市では、一般介護予防事業という事業があります。65歳以上の市民を対象に、要介護状態等になることを予防し、要介護状態になっても住み慣れた地域でできる限り自立した生活を営むことができるよう支援しています。

1つ目は、げんき倶楽部です。げんき倶楽部は、65歳以上の市民で「最近、身体を動かすことが億劫になってきた」「家にいてもすることがなくて、生活に張りがない」等の方を対象にしています。市内8会場で各会場月2回実施し、体操やレクリエーション、健康講座などを行っています。

2つ目は、地域介護予防教室です。対象は、65歳以上の市民となっています。市内に21会場あり、各会場週1回～月2回実施し、運動や健康講話、レクリエーションなどを行っています。西包括圏域3カ所、しらかば包括圏域3カ所、山手包括圏域4カ所、南包括圏域4カ所、中央包括圏域2カ所、明野包括圏域2カ所、東包括圏域3カ所と市内7包括圏域にあります。

3つ目は、シルバーリハビリ体操です。シルバーリハビリ体操は、主に介護予防を目的とした体操です。年齢を重ねるとともに動かしにくくなる関節の動きを維持・拡大するとともに、筋肉を伸ばすことで、立つ、座る、歩くなど日常生活の動作をラクにする効果があり、「シルリハ体操」の愛称で親しまれています。道具を使わずに、いつでも、どこでも行えます。肩痛、膝痛、腰痛が予防できて、介護予防の効果が立証されています。シルリハを行っている場所は、ふれあいサロンや町内会ごとに行っています。

利用についての相談などにつきましては、苫小牧市役所介護福祉課または、各地域包括支援センターにご連絡ください。また、各事業の詳細につきましては、苫小牧市のホームページに掲載されていますので、ご確認をお願いします。



運営施設



社会医療法人平成醫塾
苫小牧東病院

〒053-0054
苫小牧市明野新町5丁目1番30号
TEL(0144)55-8811 FAX(0144)55-8822
E-Mail:heiseizyuku@tomahigashihsp.or.jp



社会医療法人平成醫塾
あびら追分クリニック

〒059-1911
勇払郡安平町追分本町1丁目43番地
TEL(0145)25-2531
FAX(0145)25-2239



訪問看護リハビリステーション **和来る**
〒053-0054 苫小牧市明野新町5丁目1番30号
TEL(0144)61-1205 FAX(0144)61-1206

苫小牧市明野地域包括支援センター
〒053-0054 苫小牧市明野新町5丁目2番4号
TEL(0144)53-4165 FAX(0144)53-4166

企業主導型保育事業 **ペンギン保育園**
〒053-0054 苫小牧市明野新町4丁目22番23号
TEL/FAX(0144)84-7670