



肥満の解消法

2015.10.12

◆ 肥満は健康に悪い

肥満はなぜ健康に悪いのでしょうか。基本的に体重が重くなれば身体への物理的影響があります。肥満では膝関節への負担が大きくなり、膝関節が破壊され疼痛が激しくなります。加えて余分な脂肪が喉の周囲に蓄積し気道が狭くなると、睡眠時無呼吸症候群となって睡眠が妨げられます。さらに、肥満では血圧が上がるので、動脈硬化が進み、狭心症や心筋梗塞・脳梗塞になりやすくなります。また、高血圧や糖尿病など代謝異常や循環器障害を伴った内臓脂肪型症候群である生活習慣病（メタボリックシンドローム）となります。

メタボリックシンドローム



◆ 肥満と脂肪細胞

肥満には脂肪細胞が大きく関与します。人類の歴史は常に飢餓との戦いでした。そこで食べられる時にできるだけ食べておき、次に訪れる飢餓に備えてエネルギー源を脂肪細胞に蓄積する仕組みができたのです。その結果、脂肪細胞はその機能に特化した細胞に進化しました。しかし、飽食の時代となった今日、脂肪細胞には大量の中性脂肪からなる脂肪が貯め込まれています。脂肪には1gあたり9kcalのエネルギーが蓄えられています。炭水化物やタンパク質が4kcalであることから、脂肪は少ない重量で多くのエネルギーを得られるように特殊化したことが分かります。

脂肪細胞は多くの生理活性物質（ホルモン・サイトカイン）を産生する内分泌器官でもあります。肥満の人は、脂肪細胞が分泌するアディポネクチン（善玉サイトカイン）の分泌が減少します。すると、血液が固まりやすくなるので、動脈硬化や心筋梗塞・脳梗塞になりやすくなります。健常人では血液中にアディポネクチンが高濃度で存在するので、血管壁に傷があると血管壁に集積して保護し、動脈硬化を抑制します。ところが、肥満ではアディポネクチン濃度が低下します。つまり肥満の脂肪細胞は脂肪を蓄えすぎて、細胞の性質が変化してしまうのです。その結果、肥満では膵臓からのインスリン分泌が低下し、高血糖状態となります。体内では悪玉アディポサイトカインが増え、脂肪肝となります。

近年、遺伝子の発現パターンが後天的な要因により影響を受けることが分かりました。遺伝子も環境要因によって変化するのです。そこで、実験的に肥満で糖尿病を起こしたオスのラットに正常なメスのラットを交配したところ、生まれたラットは高血糖とインスリン分泌の低下を示しました。つまり、高脂肪食による代謝異常を伴った遺伝子が子孫に伝えられるのです。太った母親からも胎児に肥満遺伝子が伝わるということが分かっています。

◆ 食欲に打ち克つ

食欲は生命の根源であり、生命中枢とも密接に関係しています。そして食欲は、常に飢えにさらされ続けてきた人類の進化の歴史であるため、抑制することが難しい魔物となってしまっています。さらに、肥満では記憶中枢の遺伝子に組み込まれ記憶され、脳の反応が鈍くなり、食欲が抑えられなくなります。

肥満を解消するには基本的にたくさん水を飲むことです。水分を摂ることで胃が伸展し食欲を高めるグレリン分泌が減るので食欲を抑制します。肥満を解消するには良い水を飲みながら規則正しい生活習慣や適度な運動・バランスのとれた制限食を持続することが大切です。しかし、短期間での肥満解消は必ずリバウンドします。急激な体重減少は避け、最低1年以上かけてゆっくりと減量することをお勧めします。食欲の秋、美味しいものがあふれる季節ですが、自身の健康と相談しながら旬の味覚を味わいましょう。