

減量と夏痩せ 広報げろ 2014.07

減量と夏痩せ

高齢者が増加し介護力が減少していく今日、他人に頼ることなく自分の力で歩いていくことは健康的な老後生活を送るために大変重要なことです。歩くことを妨げる大きな要因は腰やひざの痛みです。痛みを引き起こす原因の多くは背骨や、脚を支える筋肉の力の衰えです。

人は、加齢とともに骨や関節が変形し、筋力が低下していくのは避けられませんが、それによって痛みが引き起こされるのを予防するために最も効果的なのは、毎日続ける適度の運動、バランスの取れた栄養摂取によって筋肉量を保ちながら体脂肪を減らすという正しい減量です。このようにして得られた減量は、慢性の痛みに対する最もよく効く鎮痛剤となります。

夏は効果的に減量できる季節ですが夏痩せ、夏太りなど病的な体重の変化に注意しなければなりません。

夏痩せの原因は暑さのために食欲が落ちてしまうことです。水分を摂りすぎたり、糖質の多い飲料水や冷菓などを摂りすぎると血糖値が上がり本来の食事時間に食欲が低下します。暑さによるストレスは消化液の分泌を低下させ胃腸の働きが低下します。

夏痩せは食事によるタンパク質などの摂取量が不足するために起こる筋肉量の減少も影響しています。体の維持のために不足したタンパク質は筋肉を分解することによって補われているのです。

暑い季節になると体重が増える夏太りといわれる現象があります。水分の摂りすぎによるむくみ、糖質の摂りすぎによる体脂肪の増加、暑さのための運動不足などが重なって病的な状態になることもあり注意が必要です。夏は冬のように体温を保つためのエネルギーは必要なく、暑さのため運動量も少ないのでとくに筋肉量の少ない女性では糖質の摂りすぎが肥満を招きます。

健康的な減量や体重維持のためには食事と運動が大切です。食事は食べたいものを食べればよいというのではなく、どのような形でも食べなければいけないものは必ず食べるという意識を持ちましょう。タンパク質不足を補い脂肪燃焼に必要なビタミンB1、B2などを補うために豚肉やレバー、魚類を、汗などで失われる電解質を補うために野菜類を食べましょう、水分の補給は必要ですが、糖分を含む飲料水、冷菓は極力制限しましょう。

一般的に運動だけでは減量できませんが、適度の運動は筋肉の量を維持するのに必要です。朝夕など涼しい環境で適度の運動を継続することが大切です。特に高齢者では食欲低下を防ぐためにも、体を動かすためにもエアコンなどの積極的な利用を図りましょう。

膝や腰の痛みを持っている方は1kgでも体重が減ると痛みが軽減されることが多いようです。夏こそ減量のチャンスです。バランスのとれた食事と体重のコントロールで元気に歩いていきましょう。

下呂市立金山病院 顧問 古田智彦