



からだステーション

2025年
5月号
荻窪接骨院
荻窪治療室

脂肪

だんだん夏に近づくにつれて薄着になり、肌の露出が増える季節です。すると気になるのが脂肪。「あゝあ、この脂肪さえなかったらな」って思いますよね。でも脂肪がなかったら生きていけません。脂肪は大切なエネルギーだからです。しかし、脂肪が付きすぎると動脈硬化症や脂肪肝などの病気を引き起こしてしまいますから、脂肪は無くしてはならないものであり、溜めてはいけないものなのです。脂肪とはどんなものであつて、どうすれば溜まらず、どうすれば燃焼するのかをちゃんと分かっていれば脂肪は付かないはず。無理なダイエットはやめて脂肪を正しく理解し、正しい脂肪燃焼の仕方を一緒に考えてみましょう！

脂肪の働き

中性脂肪である皮下脂肪は断熱材としての役割を果たしています。つまり、熱を体の外に出さないように、脂肪の膜が体を覆ってくれています。だから冬は脂肪が付きやすくなるのです。逆に夏は脂肪が厚いと熱がこもってしまうため、太った人は汗を多くかくという訳です。脂肪の一番大きな働きはエネルギーです。私たちの体は脂肪を燃やしながらエネルギーに変えて体を動かしているのです。車に例えるとガソリンのようなものです。車の場合はガソリンを満タンにしても走れば燃焼しますが、人間の体は脂肪を満タンにしてしまうと燃焼しきれず、体に残って様々な病気を引き起こしてしまいます。

動脈硬化症

動脈は酸素や栄養を全身の細胞に運ぶ血管です。動脈硬化症とは血管の壁が厚くなつ

て盛り上がり、血流が悪くなる状態です。原因は血液中的中性脂肪やコレステロールなどの脂質にあります。脂肪が溜まると血液中の脂質が増え、血液がドロドロになって血流が悪くなり、動脈硬化を引き起こすのです。ちなみに静脈は、静脈硬化症にはなりません。静脈は二酸化炭素や老廃物を多く含み、脂質はほとんど含んでいないからです。

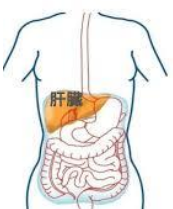
脂肪肝

肝臓は吸収した栄養分の分解、合成、解毒、貯蔵や、消化を助ける胆汁の産生など、生命を維持する上で欠かせない臓器です。脂肪肝とはその名の通り脂肪が必要以上に肝臓に貯えられた状態ですが、脂肪肝になると肝臓の機能が著しく低下します。原因は中性脂肪や糖分の摂り過ぎと、お酒の飲み過ぎです。多量の飲酒が脂肪肝の原因となるのは、アルコールが糖質と結びついて中性脂肪の合成を促進するからです。ビールを飲みながら甘い味の焼き鳥をほおばるなんて最高ですよ。でもこれを毎日続けたら

確実に脂肪肝になります。肝臓は「我慢の臓器」と言われ、病気に侵されても症状が表に出ないという欠点もあります。から、症状が現れたときにはもう手遅れ、ということも少なくありません。脂肪肝→肝硬変→肝がん→死亡という道をたどりまますから、十分注意が必要です。

脂肪肝の見分け方

脂肪肝かどうかは血液検査をすればすぐに分かりますから、定期的な健康診断を受けましょう。また、自分で肝臓が腫れているかどうかを見分ける目安がありますからお伝えします。先ず肝臓の正確な位置を覚えてください。右の肺と心臓の下にあり、3分の2が右側、3分の1が左側です。右の肋骨の下あたりを指先で圧迫してみてください。そこが肝臓です。指先に何か平坦な塊が触れたら要注意！すぐに病院へ行ってください。





体脂肪率

体内で脂肪が占める割合を体脂肪率と言いますが、一般に体脂肪率が男性で25%、女性で30%を超える状態を肥満と呼んでいます。体脂肪が増える原因は、食事で摂取したエネルギーより、消費されるエネルギーが少ないと、あまったエネルギーが脂肪として体内に蓄積されることにあります。つまり、食べ



ただ分だけ運動しなければ脂肪はどんどん溜まってしまいます。今では家庭用の体組成計が市販されていますから、容易に体脂肪の計測が可能です。すね。この場合気をつけることは、毎日決まった時間に体脂肪を量ることです。時間によつて、或いは日によつて体脂肪率は変化するからです。

脂肪を燃焼させるには？

さていよいよ脂肪を燃焼させる方法をお伝えします。その方法は意外と簡単で、脂肪分の少ない食事を摂り、脂肪燃焼効率の高い運動をすればいいのです。

食事

まずは食べていいものと、食べてはいけないものを区別してみましよう。ここで言う食べてはいけないものとは、コレステロールや中性脂肪の多い食品という意味です。食べていいものは野菜、大豆製品、海藻類、魚介類です。具体的にはほうれん草のおひたしに納豆、豆腐とわかめの味噌汁にアジの開き、それにごはんという組み合わせです。

要するに日本の朝食メニューを思い浮かべれば分かりますよね。日本の朝食は栄養価が高い上に低カロリーで、ダイエットに良いと世界中から注目されているんです。食べてはいけないものの代表としてはウナギやいくら、ベーコンにバター、ケーキやお饅頭、それにアルコールです。これらのものを全てダメだと言われるとストレスが溜まりますから、週に1, 2回にするなど、制限を設けてください。

運動

脂肪を燃焼させるには絶対に運動が必要です。いくら食事制限をしても脂肪は燃えず、

運動をしなければ筋肉が落ちてしまいます。食べないだけのダイエットをすると顔と胸の肉が落ち、おなかとお尻のぜい肉だけが残ってしまい、「カッコ悪い体型」になってしまうのです。

有酸素運動

重量挙げや短距離走のように、呼吸を止めて一気に行う運動を無酸素運動と言い、ウォーキングやジョギングなどのように、ゆっくり酸素を取り入れながら行う運動を有酸素運動と言います。脂肪を燃焼させるには有酸素運動でなければなりません。無酸素運動では中性脂肪がエネルギーとして使われないからです。

有酸素運動でも5分や10分しただけでは意味がありません。最低20分以上行つてください。運動を開始しても最初は糖質がエネルギーとして使われ、脂肪は燃えないからです。10分以上続けているとようやく脂肪が利用され始め、20分経つと糖質が使い果たされます。すると中性脂肪だけがエネルギーとして使われるため、どんどん脂肪が燃えると

いう訳です。
ウォーキングから始めよう！
以上のように脂肪を考えていく、どうすれば脂肪が溜まらず、どうすれば脂肪が燃焼するかがお分かりただけたと思います。まずはウォーキングから始めましょう。低脂肪、低カロリーの食事を心掛け、30分のウォー



キングを週3回すればあなたの脂肪は必ず燃えてくれるはずです。一気に痩せようなんて思わず、少しずつ気長に頑張りましょう。「継続こそ力」である事を忘れなく！今回は脂肪を取り上げましたが、次回は血液の中の一つの脂質、コレステロールを考えます。お楽しみに！

参考文献 「コレステロールと中性脂肪の基礎知識」 藤山順豊監修

患者様の声を

お聞かせください

下記 QR コードを読み込んで、治療を受けた感想などをお聞かせください。今後のより良い治療に活かしていきます。

