

健康であることは、安全運転を行ううえでとても重要な要素です。前回「メタボリックシンドローム」の基礎知識を紹介しました。今回はその予防から改善策についてお話しします。

## まずは体重の5%減量を目指しましょう

メタボリックシンドロームを引き起こす原因は、内臓脂肪蓄積です。内臓脂肪がたまると、糖尿病や高脂血症・高血圧などが起こりやすくなり、しかもこれらが重複すると動脈硬化を進行させる危険が高まります。

そして、この内臓脂肪蓄積の最大の原因が、「過食」と「運動不足」です。よって、メタボリックシンドロームを予防・改善するには、過食と運動不足を解消して、内臓脂肪を減らすことがポイントになります。“過食になりがちな食生活を改め”、積極的に体を動かし“適度な運動を日常生活にとり入れる”、この2点がメタボリックシンドローム改善の柱になります。

さいわい、内臓脂肪は皮下脂肪に比べて、増加し

やすいけれど減りやすいという特徴があります。食事を減らすだけでも、運動量を増やすだけでも、比較的容易に減少していき、これらを併せて行うとさらに効果的です。

メタボリックシンドロームの改善には、厳しい目標設定は必要ありません。まずは「今の体重の5%を3~6ヵ月かけて減量する」ことを目標にしましょう。標準体重まで無理に減量することはありません。たとえば体重80kgの人であれば、5%の4kgを3~6ヵ月で減量すればいいのですから、1ヵ月に1kg減らせば十分なのです。

## 規則正しい食生活が最善策

3~6ヵ月で体重の5%を減量する目標を達成するには、食事で摂取するエネルギーを運動で消費するエネルギー以下にすることが基本です。

まず、減量のために食事を減らすとき気をつけてもらいたいのは、必要な栄養素が不足しないように栄養

バランスを考えることです。そのためには食事バランスガイドなどが参考になります。もう一つ注意してもらいたいのは、肥満や内臓脂肪の蓄積につながりやすい、早食い・間食・夜食などの食習慣をやめることです。下記のようなケースがあれば、ぜひ改めてください。

### ■規則正しい食生活のために

- 朝食を抜くなど不規則な食事 → 1日3食、規則正しく
- おなかいっぱい食べる → 腹七分目で切り上げる
- 早食いである → よく噛んで、ゆっくり食べる
- 寝る前に食事や飲酒をする → 就寝前3時間は飲食をしない
- よく間食をする → おやつは時間と量をきちんと決める

## 軽い運動でよいので継続することが大切

メタボリックシンドロームの改善には、1日のカロリー摂取より消費エネルギーを増やすことが必要です。そのためにはまず、日常生活の中で積極的に体を動かすことが大切。できるだけ乗り物は利用しないで歩く、エスカレーターやエレベーターは使わず自分で階段を昇る、家でも職場でも他人に用を頼まず自分で動くなどの積み重ねが、内臓脂肪を減らすのに大きく役立ちます。

そのうえで運動を習慣にしてみましょう。ウォーキング・軽いジョギング・サイクリング・水泳など、軽めの運動で構いません。体にたまった脂肪を減らすには、息が切れるような激しい運動は不適當で、呼吸が十分できる、ややきつい程度の運動(有酸素運動)が適しています。

運動は消費エネルギーを増やすとともに、筋肉量も増やして基礎代謝を高める効果があります。基礎代謝が増えれば、減量のあとのリバウンドも起こりにくく、太りにくい体になります。減量を進めるとき、食事だけでなく運動が重要なのはこのためです。また基礎代謝を

高めるには、筋力も重要です。比較的簡単にできる筋肉を鍛える運動としては、スクワット(太ももと腰の筋肉)・ヒップエクステンション(太ももとお尻の筋肉)・椅子に座って膝上げ(腹筋)・腕立て伏せ(腕と胸の筋肉)などがあげられます。

日常生活の中で「身体活動を積極的に行う」・「歩くなどの軽い運動を続ける」・「筋肉を鍛える運動を取り入れる」、この3つを習慣にすることが、メタボリックシンドローム改善への近道です。



特にトラックドライバーの皆さんは、運動不足になりがちです。まずは歩くことから始めてみませんか。

## メンタル不全も脂肪がたまる要因!?

メタボリックシンドロームとは一見関係なさそうなストレスや精神疲労が、実は内臓脂肪をためる一因になっていることがあります。

“やけ酒”・“やけ食い”など、ストレスが強まったときにむやみに飲んだり食べたりする人は周りにいませんか? ストレスが加わると、食欲中枢を刺激するホルモンが分泌されるので、食欲が増進するのは生理的現象といえます。さらにストレスがたまるような多忙な生活は、不規則な食事時間・早食い・夜食など、内臓脂肪のたまりやすい食習慣になりがちです。

また、精神疲労はしばしば熟睡を妨げます。睡眠不足

は食欲を刺激するホルモンの分泌を高め、逆に食欲を抑制するホルモンの分泌を減少させます。そして運動する気力も減少させますので、余分なエネルギーが内臓脂肪としてさらに蓄えられるのです。

よって、メタボリックシンドロームの予防や改善には、ストレスや精神疲労に対処することが大切になります。ストレスを引き起こしている問題をできるだけ早く解決し、昼はよく働き、夜は十分な休養と睡眠をとって心身を休めるような、リズムある生活を心がけていきましょう。