

【ご挨拶】

糖尿病・甲状腺疾患・高血圧症などに関する知識とお知らせを新聞にして皆様に配布しています。皆様の病状が好転いたしますことを、心より願っております。
院長 則武 昌之

VOL.52 2007年8月号

今月の特集

肥満に関する最新の知識

肥満を予防するNEATとは?

最近の糖尿病緩徐の急増はライフスタイルの欧米化に伴う栄養過多状態が関連していると思われています。間食をやめたり、運動を始めたりして糖尿病を予防したり改善したり出来ますが、継続がなかなか困難であることも事実のようです。どうすれば効率よく痩せることができるのかについて皆さんもご興味があると思います。NEAT(non-exercise activity thermogenesis)とはスポーツなどの身体活動によるエネルギー消費ではなく、姿勢維持などに意識しないで使われるエネルギー消費のことを指します。痩せている人と太っている人ではNEATの量がだいぶ異なっていることが最近分かってきました。

1日の総エネルギー消費量とは?

1日の総エネルギー消費量が多ければ痩せやすくなるし、これが少ないと太りやすくなります。総エネルギー消費量は運動によるエネルギー消費（これは全体の1/4程度）だけではありません。一番多いエネルギー消費量は基礎代謝（全体の約半分）といって、安静時に体温や心臓の鼓動や脳の働きなどに使用されるエネルギーです。（ぜんぜん動かないで布団で寝ていても心臓は鼓動を打っているし、脳は夢を見て働いていますね。寝ている間も皮膚が切れれば血が出てきます。これらに必要なエネルギーです）

これらとは別に寝ないで、立っていることや姿勢をきちんとして保っていることによるエネルギー量もバカにならない（全体の10%程度）とする研究が発表されました。

運動によらないエネルギー消費が痩せていることと関係する

2005年にScience誌に発表された論文によれば睡眠時間は同じなのに、痩せた人では体を起こしている時間が2.5時間（エネルギーに換算して350Kcal/日）も太っている人に比べて多いことが分かりました。またこの差はカロリー摂取量や体重の変化によっては変わらない事も分かりました。これから「よく動くこと」「休まないで動き回る習性」といったものが食事量や体重の直接の結果ではないことが分かります。「疲れた」と言って休んでばかりいないで出来るだけ体を使うことが痩せやすくすることに重要ということです。

スポーツなどで運動をすることも重要ですが、「電車の中では座らないで立つ習慣をつける」「会議を立てする」ことが痩せることに重要です。「テレビは乗馬フィットネス機器に乗りながら見る」のも体重減少につながる可能性が大きいといえます。

院内行事と健康などに関するニュース

ダイアレディースの会のお知らせ

糖尿病をお持ちの女性同士で楽しく料理を作ったり、お互いの情報交換の時間を持つことを目的にしています。8月は患者さん同士の話し合いを中心に楽しい時間を過ごせたらと思ってお茶会を企画しました。スコーンと紅茶をいただきながらストレスを解消しましょう。

日時：8/23（木）10：00から12：00、場所：当院セミナー室、
会費：実費として200円を徴収します。

運動で「善玉」コレステロールが増加

週に2時間以上運動するとHDLコレステロールが上昇するとの報告がなされました（Archives of Internal Medicine 2007）。悪玉（LDL）コレステロールと異なり善玉（HDL）コレステロールの増加は動脈硬化を抑制する作用があると考えられています。運動強度はこの上昇とは関連しないので、ゆっくりしたペースで1回に30分以上の運動が勧められます。

日本茶1日5杯以上で脳梗塞予防効果の可能性

緑茶を1日5杯以上飲むと脳梗塞の死亡リスクが男性で42%、女性では62%も低下することを東北大学医学部公衆衛生学の栗山准教授が発表しました。

脳と心臓の循環器系の病気による死亡リスクは緑茶を多く飲む習慣のある人ほど低いことが分かりました。ウーロン茶や紅茶にはこのような作用はなかったとのことで日本茶も捨てたものではないかも知れません。夏は脳梗塞や心筋梗塞が多くなる季節でもあります。



休診のお知らせ

●8/9から8/16は都合により休診とさせていただきます。
●9/18から9/22は都合により休診とさせていただきます

8月							9月						
S	M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S
			1	2	3	4							1
5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8
12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15
19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22
26	27	28	29	30	31		23 30	24	25	26	27	28	29

発行日：2007年8月1日 発行責任者：医療法人社団 憩樹会 則武内科クリニック 院

本格的な夏になってきました。体調を整えて水分の補給には十分気をつけてください。特に高齢の方では夜にお休みになる前にコップいっぱい水分を補給しましょう。夜中にトイレに起きたらもう一杯。脳梗塞などの予防に効果的です。