

Dr. 中路の健やか通信 (其の53)



健やか協力隊長 中路 重之



第53回 肥満（その5）

❖ どうすればやせられるか：摂取カロリーより「消費」を大きく

太ることの理屈は簡単であり、その逆のやせることの理屈も簡単です。しかし、それを実行し、持続することはとてもむずかしい。したがって、「水を飲んでも太る」と開き直る人が出てきたりします。空気を飲んでもとか。そういう方へ、水や空気が原因でないことをご理解いただくための説明は、以下のようになります。

まず、戦時中は相撲取りもやせていました。写真でみると、昔のお相撲さんは本当に肥満型（あんこ型）が少ないです。戦時中はお相撲さんも食べるものがなかったからです。



次に強調するのは、やせる目的の入院の話で

す。このような入院では、基本的にカロリーを制限して運動（主に歩行）をしてもらうだけですが、ちゃんと実行すれば必ず目的を達成できます。もちろん、そのための薬はありません。私の経験で、唯一入院してもやせない患者さんがいました。ただし、よくよく調べたら隠れて食べていました。

三つ目は次のエピソードの紹介です。「彼は本当によく食べるけどやせている」とか「私はあまり食べないけどやせない」と言う人がいるのですが、実際一緒に2,3日生活してみ

ると、本当のことがすぐに分かります。「食べるけどやせている」人は実際にあまり食べないし、とくに間食が少ないのです。そしてよく動きます。



「あまり食べないけどやせない」人は、何だかんだ言ってもよく（しばしばあきれるほど）食べています。しかも体を動かすことが少ない。

太ることの理屈は簡単です。摂取カロリーが消費カロリーを上回るためです。やせることの理屈も簡単です。消費カロリーが摂取カロリーを上回ればよい。



消費カロリーには、体を動かすことで使うカロリーと基礎代謝に使うカロリーがあります。人間の体は何もしなくとも、生命を維持するために五臓六腑（ごそうろっぷ）は働き、また 36~37 度の体温を保ち続けなくてはなりません。このために使われるカロリーが基礎代謝です。

基礎代謝は、成人男性では 1,200~1,500 キロカロリー、成人女性で 1,000~1,300 キロカロリー程度です。大きい体の人、よく体を動かす人（筋肉をつける）では基礎代謝は大きくなります。問題は、この基礎代謝は年齢とともに小さくなっていく、ということです。したがって、同じ量の食事をとっても太りやすくなります。

ここでもうひとつ、ややこしい話があります。基礎代謝には生まれながらにして個人差があるということです。つまり遺伝子（肥満関連遺伝子）の関与が明らかになってきました。

この詳細はまだ十分に明らかにされていません。言えることは、基礎代謝が小さい人（太りやすい人）にはより一層のやせる努力が求められる、ということです。

