



【徐脂肪体重に注目しよう】

高血圧、脂質異常症、糖尿病、肥満といった生活習慣病の予防には、血圧、体重、血糖値など日々変化するデータを自分で測ることが家庭において自分で体の状態を把握する方法といえます。まずは血圧。高血圧が続くと、動脈硬化を促し、脳卒中や心疾患、慢性腎臓病などの重大な病気につながります。そのため、血圧チェックはとりわけ重要です。血圧は測る環境によって変化するため、病院での診察や健診の時より、リラックスした状態で測る「家庭血圧」の方がより正確だとされています。

次は体重測定。肥満は多くの病気を招く原因と言えます。内臓脂肪の過剰な蓄積は、心臓病や動脈硬化、糖尿病などを引き起こすだけでなく、がんの発症率も高まるとされています。特に女性は女性ホルモンの機能低下を招き、妊娠・出産に影響する場合があります。また、標準体重でも実は脂肪が多い「かくれ肥満」の人もいます。最近の体重計には体脂肪率や筋肉量、骨量が計測できるタイプも多く出ています。これを利用して、体組成を把握することもできます。身体は「水分・たんぱく質・脂質・ミネラル」の4つの主要成分で組成され、「脂肪・骨・除脂肪軟組織」の3要素に分類でき、これを体組成といい、わかりやすく言うと「からだが何で出来ているか」ということになります。これらのバランスが崩れていると肥満・浮腫・栄養失調・骨粗鬆症などの生活習慣病や慢性疾患症状が現れてくる可能性があります。

ダイエットをする際に指標としてLBM(徐脂肪体重) カラダを構成する体脂肪を除いた筋肉・骨・内臓や水分などの総重量があります。LBMが落ちると、からだ全体のエネルギー消費量が低下してリバウンドの原因になり、病気にもかかりやすくなります。LBMを増やせば痩せやすく、太りにくいカラダになります。筋肉量を維持するには徐脂肪体重の2.5倍たんぱく質をとると良いでしょう。



【5月の外来のご案内】

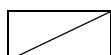
- ・ 形成外科外来 5/12(土)、19(土)
- ・ 内科外来 5/24(木)飯塚先生不在のため、休診となります。
- ・ 外科外来 5/15(火)、17(木)星野先生不在のため、休診となります。
5/26(土)岡部先生不在のため、代診は倉林先生となります。

5月の外来診療案内

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

6月の外来診療案内

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30



午後休診日



休診日

TEL: 0284-71-0181

<http://www.anz.or.jp/>



【発行：医療法人杏林会 今井病院 広報委員会】