



しーぱっが CPAP外来通信 第230号

2024.7
呼吸器内科

皆様こんにちは♪
CPAP 外来通信を手にとっていただき有難うございます。
さて今回は、『年齢を重ねてからの体重コントロールの難しさ』
についてお話致します。



もう少し体重を減らすように頑張りましょう



- 回答① やはり食べ過ぎているのか…
- 回答② 甘いものなんか食べていないのに…
- 回答③ 水でも太るんですよ…

年齢を重ねてからの減量がなぜ難しいのか！！まずは人の基礎代謝について説明します。
基礎代謝とは生命を維持するために最低限必要なエネルギーのことで、目が覚めている状態で心身ともに安静にしているときに計測されるものです。男女ともに体が成長する10代半ばから後半が基礎代謝量のピークとなり、その後は年齢とともに徐々に低下します。そのため若い頃は太らなかつた食事量でも、年齢を重ねると消費カロリー(活動量)が摂取カロリー(食べる量)を下回り、余分なカロリーが蓄積されて体重増加につながってしまうのです。



男性は30~40代になると、成長ホルモンの減少によって基礎代謝が低下し、内臓脂肪が付きやすくなります。成長ホルモンはその名の通り、身長を伸ばすなどの成長を促すホルモンですが、同時に体内の物質をエネルギーに変換する『代謝』の役割も担っています。この成長ホルモンが30,40代ではピーク時の思春期と比べて約4分の1にまで減ってしまうため、代謝が悪くなり、内臓脂肪が付きやすくなるのです。

皮下脂肪は女性や子どもにつきやすい傾向があり、特に下半身に蓄えられやすく、そのシルエットから洋ナシ型肥満(皮下脂肪型肥満)とも呼ばれています。女性に皮下脂肪が蓄積しやすいのは、女性ホルモンであるエストロゲンの影響が大きいとされています。

エストロゲンとは女性らしさに関わるホルモンとなり、男性よりも女性の方が身体に丸みを帯びているのもこのホルモンによるものです。さらに、女性は更年期に差し掛かると、エストロゲンの分泌がガクッと減少します。



カロリー-check!



798 kcal



813kcal



10粒 55kcal



210kcal

来月のCPAP 外来は**第2木曜日**の8月8日(栗林医師)、**第4木曜日**の8月22日(栗林医師)に行いますので、お間違えのないように受診してください。

【CPAPは重症睡眠時無呼吸症候群:SASに対する治療器です】



☆ 過去のCPAP 外来通信が呉共済病院ホームページでご覧になれます ☆ 発行/ 臨床研究科