

太り過ぎという運命から逃れることができるか？

この話はアメリカの話が中心となっているので、日本では完全には当てはまらないかもしれませんが、日本においても太り過ぎは年と共に問題となるものの一つでしょう。さて、多くの人達は40歳になると様々な症状を経験する人たちが増えるとともに、生活習慣病と絡んでくることも増えてきます。世界中で共通のことですが、TVやPCをする時間が増え、間食やジャンクフードを食べる機会は増加傾向にあります。それに伴って体重が増え、肥満に近づいていく人たちは数多くいるでしょう。今回の話は太り気味なものではなく、太り過ぎの問題について焦点を当てています。太り過ぎることは種々の生活習慣病と言われる病気を招くものになるのは周知のことでしょう。また、太り過ぎる状態になってしまうことで、エネルギーを消費する機会が減り(運動の減少など)、脂肪カロリーの消費量も減ってしまうでしょう。多くの人達が脂質の摂取量を減らすかもしれませんが、脂質そのものは私たちの体には必要不可欠な存在です。ホルモンをはじめ、骨や臓器、体温調節など様々な生命維持に必要不可欠です。そのために、脂肪の摂取が少なすぎる場合もまた多くの問題を作りますが、今回は太り過ぎについて焦点を当てましょう。



世界的にもほとんどの人々は加齢に伴ってウエストが広がり、太ってくる傾向にあります。多くの人達が最近の生活習慣によるものだと思っているかもしれませんが、その原因を遡ると自分自身が生まれる前に原因があります。最近ではGlenn Floresらによる研究が2013年4月にAmerican Journal of Clinical Nutritionに掲載されました。以下にその時期に伴う将来太ってしまうリスクを負ってしまう原因を紹介してみましょう。

☆生まれる前☆

胎児の間に関わるのは母体の状態です。母親の脂肪代謝が十分でない場合、妊娠によって身体にかかるストレスは増大し、血糖コントロール、不適切な食事などは悪くなり、胎児が肥満になる傾向を高めます。また、妊娠時の糖尿病は高血圧を生み、妊娠前よりも太る傾向にあります。またアルコールを摂取することで胎児は将来肥満になる傾向もみられました。

☆出産時☆

新生児の体重が約2500g以下もしくは3600g以上の場合に将来肥満になる可能性があります。

☆幼少期☆

アメリカの幼稚園児達は肥満傾向にありますが、その原因は母乳や食べ物、間食に起因します。糖質を多く含んだ食事や飲み物、炭酸飲料やフルーツジュース、ジャンクフードを摂取する機会もあるでしょう。それらは将来的な肥満を生み出す原因になります。その他1歳までのトイレトレーニングをする際にPCやテレビを見続けるのも問題になります。また、年齢における平均身長よりも身長が高い子供たちはより将来が肥満傾向にあり、子供の頃に十分な睡眠をとらない場合にも同様に肥満傾向になります。(不眠症や睡眠時無呼吸症を持っている場合にも将来的な肥満を引き起こします)

☆大人になってから☆

大人になってからは、子供の頃の生活を引き継ぎます。それを大人になってから変えていくことは困難ですが、私たちの体は食べ物の変化によって大きく改善する力を持っています。健康的な食事をすることで細胞の再生から驚くべき方向転換をみせてくれるでしょう。家族性の因子を検討すれば、両親や祖父母が病気を持っている場合にはその影響を有するでしょう。腎結石、胆結石、痛風、高血圧、高コレステロール、低い善玉コレステロール、高脂血症、心臓疾患、脳卒中、肺がんといった因子は肥満との関係も深く、両親や祖父母からの影響を受けます。また、両親が炭水化物の代謝障害(高血糖障害)を持っていることは、大きな肥満因子となります。子供たちの将来は両親、祖父母からの影響を受けていることを私たちは知る必要があります。

出典: <http://philmaffetone.com/fatedtobeoverfat.cfm> "Are We Fated to Be Overfat?"

お知らせ

☆6月22日(土)は13時~14時の間も予約受付いたします。

☆Facebookページやホームページでも情報を掲載いたしております。診療スケジュールなどの確認もこちらからできます。

☆種々の問い合わせ等は Tel.0852-20-2040 よりお願いします。 URL: wakatsuki-chiro.com