

トピック：知ってる？肥満にまつわるミニ知識

武庫川女子大学クリニック 院長 倭 英司

コロナウイルス感染がまだまだ収まらない日々が続いており、みなさん一人一人が感染予防対策を行うことが重要です。外出制限等が次第に緩和されておりますが、外出を控えることによってこれまでの生活習慣が大きく変わり、食事や運動がいつも通り行われないことが危惧されています。

体重が増加する、すなわち、脂肪組織が増える肥満は様々な疾患をひきおこす原因とされており特に生活習慣病との関係が深いと考えられています。それでは、なぜ脂肪が多いと病気がおこるのでしょうか。これまで脂肪組織は単なるエネルギーを蓄積する臓器で飢餓時にエネルギーを補給する倉庫のように考えられてきました。しかし最近、脂肪組織から様々なホルモン、すなわちアディポカインが分泌され、身体の維持に重要な役割を果たすことが分かってきました。このアディポカインの異常が糖尿病や高血圧などをひきおこすことも明らかになってきました。

儉約遺伝子が肥満発症に重要であるという考え方もあります。現代社会はカロリー過多と運動不足が心配されておりますが、人類が生まれてから長い間は飢餓の時代が続いておりました。人類誕生から現代までの時間を1日にしますと、飽食の時代は23時59分以降に始まったと言われております。このことから人類は飢餓から生き残るためにエネルギーを蓄積できる体質を規定する遺伝子、すなわち儉約遺伝子を持つ人が残ってきているという考えがあります。このことからカロリー過多と運動不足の時代に肥満がおこるのも仕方ないことかもしれません。

また、日本人を含めた東アジアの民族は欧米白人に比べて、太りにくい、他の言葉に変えれば、太るとすぐに病気になってしまうと考えられています。そのため近年、多民族国家であるアメリカでは、アジア系アメリカ人の肥満の定義を変更しました。なぜならアジア系の民族は欧米人に比して軽度の肥満でも障害が出現しやすいからです。

このように肥満は種々の要因によっておこることが考えられ、単に食べたから太る、運動が足りないから太る、だけでは済まされないようにも思えます。しかし、カロリー過多と運動不足が肥満の重要な要因であることは確かですので、疾患を引き起こさない程度の体重を維持することは重要です。また軽度の体重増加でも生活習慣病を引き起こすこともあります、逆に体重が少し低下してだけでも生活習慣病が改善する場合がありますので、自分の目標体重を知りそれを維持するように食事と運動をコントロールしましょう。



〜季節性インフルエンザ予防接種のご案内〜

武庫川女子大学クリニックでは、季節性インフルエンザの予防接種を、下記の日程で実施します。事前予約を受け付けています。ご予約方法等、詳しくは info@MUSES をご確認ください。

費用：4,000円

実施場所：武庫川女子大学クリニック（中央キャンパス マルチメディア館1階）

火	水	木	金
12:30~13:30	12:20~13:00	12:30~13:30	11:50~12:50

受付不可の日もあります。詳しくは info@MUSES で確認を

集団接種のご案内（窓口で受付しています）

※浜甲子園キャンパス

日時：11月4日（水）12:00~14:00

※上甲子園キャンパス

日時：11月9日（月）11:00~13:30

← 中央キャンパスでの接種のご予約はこちらから



今年は特に予防接種を!!!
インフルエンザに罹ると、
免疫力が下がり新たな病気にか
かりやすくなります。



<新型コロナウイルス感染症流行拡大を防ぐため、今できること>

1. 健康な身体を保ち免疫力を高める

適度な運動・身体活動

ウォーキング等の有酸素運動は新陳代謝を高め、体温が上昇し免疫力の向上につながります。コロナ禍で外出自粛による運動不足が気になる方は、簡単にできる運動とともに、「家事」や以下の「ながら運動」を取り入れてみてはいかがでしょうか。

移動の途中・・・(首周辺の筋肉をほぐす) 片手で逆側の耳に触れるようにして頭を上から支え、頭部を横に傾ける。

歯磨きをしながら・・・(ふくらはぎのストレッチ) 後ろ足のかかとをしっかりと床につけふくらはぎを伸ばす。体重を前足にかけ、重心を前に移動させる。

テレビをみながら・・・(腕のストレッチ) 片肘を曲げ、手のひらを上にして構える。指先をつかんだままゆっくりと肘を伸ばす。

休憩時間に（講義と講義の合間に）・・・両手を体の前で組んだまま、腕を前方に伸ばす。頭を下げ、背中をまるめる。

椅子に座った状態では、頭を下げ、手の先でつま先を触るようにして上体を倒す。

免疫力を支えるバランスの良い食事

病気を予防し、打ち克つためには、バランスの良い食事を摂ることが大切です。とくに以下の旬の食材は、栄養価も高く、価格が適切です。お店に並んでいることも多く、手に入りやすいのでお勧めです。

10月：えのき、えりんぎ、かぶ、かぼちゃ、さつまいも、さといも、しいたけ、じゃがいも、チンゲン菜、人参
いわし、うなぎ、かつお、するめいか、鮭

11月：ごぼう、大根、長芋、白菜、ブロッコリー、ほうれん草、サバ、サワラ、いくら、たらこ



2. 規則正しい生活を送る

♪環境を整える♪

定期的な換気と適度な加湿に留意しましょう。部屋に水を張った洗面器を置いたり、洗濯物の室内干し等も効果があります。



♪体を冷やさない♪

お風呂に入って体を温めましょう。また、生姜の摂取も、体を温める効果があるので、お勧めです♪



♪質の良い睡眠♪

寝る前に携帯やパソコン等を使用すると、睡眠の質が悪くなるので、ほどほどにしましょう。



3. 心の健康を保つ

対面授業が徐々に再開され、登校する日が増えてきたと思います。学内には様々な相談窓口があることをご存知ですか？ お気軽にお問い合わせください。

★身体面・健康面のことなら・・・**健康サポートセンター**

中央キャンパス（マルチメディア館1階）

薬学部分室（研究管理棟1階）

上甲子園キャンパス（建築スタジオ1階）

★人間関係、学生生活などのことなら・・・**学生相談センター**

中央キャンパス（研究所棟2階）

薬学部分室（研究管理棟1階）

★病気や障害における、授業や学生生活の困りごとの相談なら・・・**学生サポート室**

中央キャンパス（東館地下1階学生部前）

