

2 江ノ島メディカルモールニュース

<http://www.enoshima-medicalmall.com>

編集・発行 〒221-0051
 神奈川県藤沢市鵜沼海岸 1-3-16
 医療法人社団快晴会 広報室
 田奈鍼灸院



生活習慣病予防のキーワード「基礎代謝量」

体が冷える今日この頃。御身体の具合はいかがですか？寒い日が続くと、身体の筋肉も強張ってしまいがち。硬くなった筋肉は怪我につながることもあるので、「ずっと同じ姿勢だな」「今日はずっと座っているな」と感じたらゆっくり身体をほぐすようにしてくださいね。寒いと外に出るのも億劫になりますが、軽く散歩するなど、ちょっと身体を動かすよう心がける事も大切です。

今月の健康ニュース

◎ 基礎代謝を考える

「生活習慣病」と聞くと、何が思い浮かびますか？多くの方が糖尿病や脳梗塞などを挙げられると思いますが、骨粗鬆症や肥満症(メタボリックシンドローム)も、生活習慣病の一つです。生活習慣病はカロリー過多な食事や運動不足が大きな原因となります。

中には「食べる量が変わってないのに太ってきた」と感じる人もいます。それは人間の生体機能を維持するために必要なエネルギーである「基礎代謝量」の低下が原因かもしれません。基礎代謝量は加齢によって減少していきます。厚生労働省によると、基礎代謝量は「基礎代謝基準値×体重」で算出できます。この基礎代謝基準値は、次のとおりになっています。

男性…18～29 歳:24.0
 30～49 歳:22.3
 50 歳以上 :21.5
 女性…18～29 歳:22.1
 30～49 歳:21.7
 50 歳以上 :20.7



踏まえると、例えば 25 歳 70kg 男性の基礎代謝量は 1680 kcal、55 歳 70kg 男性は 505kcal になる計算です。この差は実にご飯約 100g に相当。何歳になっても同じ食生活を続けているだけで、摂取カロリーは基礎代謝量をどんどん上回ってしまうのです。

ただし、基礎代謝は一日全く動かなかった場合の消費カロリー。上回った分運動すれば解決します。とはいえウォーキングでも、70kg の方が 30 分歩いて 120Kcal ほど(ウォーキング 1 時間当たり 体重×3.5kcal 消費と言われています)。

もしも体を動かすのはちょっとという方は、摂取カロリーを見直しましょうね。鶏肉を食べる時に皮を取り除くだけでも 100kcal 以上減らせます。もちろん適度な運動も行い、健康な身体を作っていきましょう！

ご自身の胃にピロリ菌がいるかどうか、ご存知ですか？

ピロリ菌に感染した胃は、「慢性胃炎(ピロリ菌感染胃炎)」となり、そのまま放置しておくと胃がんになる可能性も高くなります。

胃がんになった人の約99%はピロリ菌の感染に関係していました。

もしピロリ菌感染が確認された場合は早めの除菌治療が大切です。治療は飲み薬です。

まずは検査をしてみましょう！

<http://www.hanakara.jp>

詳しくは、湘南ライフ内科クリニックへご相談下さい



江ノ島整形外科より
 静脈瘤外来日の
 お知らせ

2月4日(土)

3月11日(土)

予約制となっておりますので一度、ご相談、ご連絡お願い致します。