

10分動画で 学ぶ肥満対策 ～運動・食事編～

●運動編

全ての動画は10分程度で、音楽に合わせて楽しく行える内容となっています。さまざまなジャンルの運動動画がありますので、ぜひ自分に合ったものを見つけ、運動に取り組むきっかけにしたいです。



●食事編

健康づくり課の栄養士が、美味しく食べながら脂肪を減らしていくための食事のヒントをお教えします。健康的に痩せたい、体調も整えたいと思っている人は必見です。

食事編の動画視聴は、申し込み制です。視聴希望の人は、電話でお申し込みください。

■**申込期限** 令和4年2月28日(月)

■**申し込み・問い合わせ** 健康づくり課(☎41-3613)

※いずれの動画も配信期間は令和4年3月31日まで

肥満の多くが、摂取カロリーが消費カロリーを上回ることから起こります。そのため、食事や運動などの生活習慣を見直すことで、肥満を解消したり、予防することができます。

冬は、活動量が減少する時期です。ぜひ、この機会に肥満予防についての知識を身に付け、できることから取り組みを始めてみませんか？

花巻市の歯周病予防検診の現状

市では、40歳、50歳、60歳、70歳の方を対象に歯周病予防検診を実施しています。令和元年度の検診結果を見ると、検診を受けた人の約8割が、歯周病もしくは何らかの歯科所見があるとの結果でした。

肥満と歯周病の関係

歯周病は、細菌の感染により、歯



花巻市歯科医師会
宮川 和亮 先生

**知っていましたか？
肥満と歯周病の関係**

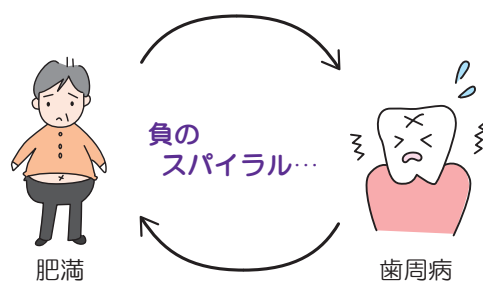
ぐき(歯肉)に炎症が起こり、歯を支える骨などが溶ける病気です。

この歯周病と肥満は、実は無関係ではありません。ある研究では、歯周病がある人は、ない人に比べて3倍も肥満になりやすいと発表されました。

原因は解明できていませんが、歯周病により作られる炎症物質が肥満細胞を肥大させ、脂肪を蓄えやすくすると考えられているようです。

逆に、肥満は歯周病を悪化させる原因の一つになります。肥満の人の脂肪では常に炎症物質が生産され、慢性炎症状態にあると言えます。肥満の人が感染症にかかると、全身の炎症が悪化しやすいことは、新型コロナウイルスに感染した若年者が重症化したケースの

肥満の人の脂肪から出る炎症物質が、
歯周病を悪化させる



歯周病により作られる炎症物質が脂肪を蓄えやすくする

ほとんどが肥満だったことでもわかります。当然歯周病も悪化しやすいということになります。

つまり、肥満と歯周病はどちらかが悪くなると、片方も悪くなる負のスパイラル関係と言えます。

健康を維持するために

長い自粛生活が続く、歯科受診を控えていた人もいるのではないのでしょうか。歯周病の予防や治療は、肥満のほか、様々な病気を防ぎ、また改善するために重要です。毎食後の歯磨きはもちろん、歯科医院での定期検診を忘れずに受けましょう。

医師が教える

肥満解消・予防のポイント



【問い合わせ】健康づくり課(☎41-3613)

肥満は万病の元



花巻市医師会
大平 和輝 先生

本市では男女共にほぼ全ての年代で肥満が増加しています。「肥満は病気ではないし、心配しなくても大丈夫」と思っていないませんか？

肥満はさまざまな病気を引き起こす場合があります。

今回は、花巻市医師会と歯科医師会の先生から、肥満について教えていただきました。

肥満とは

近年、我々は常にエネルギーの取り過ぎと運動不足の状態にあり、肥満の人が増えています。肥満とは、「脂肪組織に脂肪が過剰にたまった状態で、BMI(※)(体格指数)が25以上のもの」と定義され、次の二つに分けられます。

- 。皮下脂肪型肥満(洋ナシ型)：腰まわりや太ももなどに脂肪が多つく状態
- 。内臓脂肪型肥満(リンゴ型)：内臓の周りに脂肪が多つく状態

肥満はどうして危険なのか

肥満が関係する健康障害には▼

肥満を予防するために

肥満による健康障害を避けるためには、内臓脂肪を減らすことが必須です。食事に含まれる脂肪だけでなく、摂りすぎた糖質も体内で脂肪に変わるため、次のような生活習慣の改善が重要です。

- ① 動物性脂肪や糖質を取り過ぎない
- ② 食物繊維を多く含む野菜やキノコ類、海藻を多く摂る
- ③ 1日3食を守り、間食や夜食を避ける
- ④ 散歩やジョギングなどの有酸素運動を、1日1回30分以上続ける
- ⑤ なるべく乗り物による移動を避け、エレベーターやエスカレーターを使わず階段を使う

内臓脂肪は、皮下脂肪に比べると「つきやすいけど、減りやすい」という特徴があります。そのため、これらを毎日の習慣にして、少しずつ内臓脂肪を減らしていきましょう。

*BMI(体格指数)とは

肥満度を表す指数のこと。

【計算式】

$BMI = \text{体重}(\text{kg}) \div \{\text{身長}(\text{m}) \times \text{身長}(\text{m})\}$

例：身長170センチ、体重80kgの人
 $\Rightarrow 80 \div (1.7 \times 1.7) = 27.7$
 BMI：27.7

【18.5未満：低体重(痩せ)、18.5以上25未満：普通体重、25以上：肥満】