

シリーズ第21話

## メタボリックシンドロームと運動療法

メタボリックシンドロームは内臓脂肪の蓄積により複数の病気が引き起こされやすくなった状態であることは、このページ「ほのか診察室」第19話（1月号）でもご紹介しました。

内臓脂肪が増えてしまう原因には、食べ過ぎや運動不足が挙げられます。内臓脂肪は皮下脂肪に比べ、つきやすく落ちやすいという性質があり、適切な指導と本人の努力で減らすことが可能です。蓄積してしまつた内臓脂肪を減らすためには、大きく分けて食事療法と運動療法があります。

運動といつても腹筋運動や、腕立て伏せなどの無酸素運動では内臓脂肪はあまり減少しません。内臓脂肪を減らすには、有酸素運動が有効です。

### 有酸素運動とは

筋肉に酸素を十分に取り込みながら全身を使って行い、主に脂肪を燃焼させる運動のことです。自分にとって楽と感じる程度から「ややキツイ」程度の運動を行うことがよいとされています。

### 「ややキツイ」とは

少し汗ばむ程度のことを表していますが、目安は自分の心拍数から判断することができます。

### 目標心拍数の求め方

$$\text{目標心拍数(拍/分)} = \frac{138 - (\text{年齢} \div 2)}$$

例:50歳の方  
 $138 - (50 \div 2) = 113 \text{拍/分}$

### 計算して求めた目標心拍数は、

高血圧や糖尿病、心臓病などの合併症がない人を前提にしていますのでご注意ください。

例えば50歳の人ですと、心拍数が1分間に113程度になるように調整しながら運動すると効率よく脂肪が燃焼されます。それ以上の負荷になると無酸素運動になり、脂肪ではなく糖質を燃やす運動に変わってしまいます。合併症のある人は運動量が過剰となる恐れがありますので、医師などによる適切な指導の下に運動を行うことをお勧めします。

### どんな運動がいいのか

軽いジョギングやウォーキング、自転車、水泳などがお勧めです。ウォーキングは人と話しながら歩けるくらいの呼吸で、少し息が弾む程度を目安にする



市民病院 リハビリ課  
あやいづ  
 理学療法士 小柳津 享

### といてみましょう。

### どれだけやればいいのか

脂肪を分解する酵素が活性化するのは、運動開始後約20分といわれていますので、少なくとも1回20分以上の有酸素運動を、週3回以上の頻度で行いましょう。

### 運動療法の効果

高血圧の改善や血糖コントロールの改善、中性脂肪の減少と善玉コレステロールの増加のほか、動脈硬化を抑え、脂肪の分解が活発になるなどが挙げられます。

どれも1日で効果が出るというものではありませんが、「継続は力なり」です。無理なく、楽しく続けることで、有酸素運動を習慣とした健康生活にチャレンジしてみましょう。

