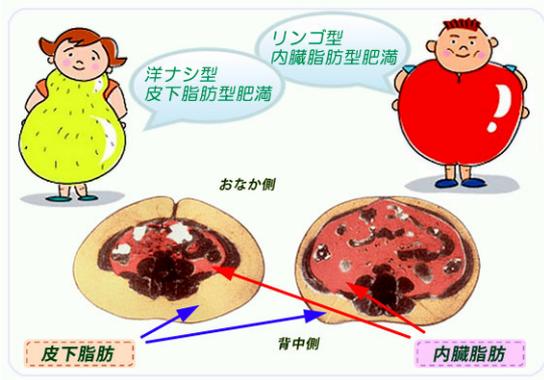
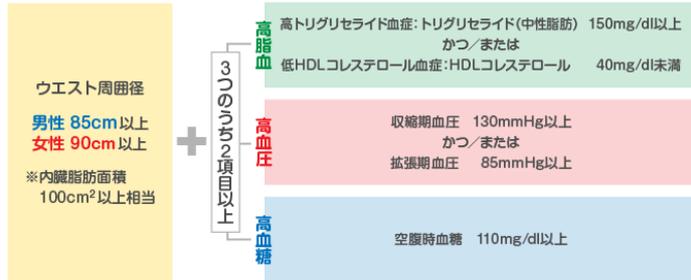


### 「ポッコリおなか」対策

年齢とともにおなかがポッコリと出てきて「なんとかしなければ」と考えている人は少なくないでしょう。そんな時に上体起こしなどの「腹筋運動」を始める人が多いのですが、それでは解消しません。

まずは「ポッコリおなか」は、生活習慣病の大きな要因とされる「メタボリック シンドローム」（図 右）の評価の中では「腹囲」（正確には「ウエスト周囲径」）として検討される可能性があります。実際にはその重要な要素は「内臓脂肪」で、問題となる「内臓脂肪」の面積は 100 cm<sup>2</sup>（平方センチメートル）以上とされ、正確な測定にはCTスキャンが必要です。しかしながら日常の健康診査（健康診断）では「腹囲（臍の高さでのウエスト径の測定）」の測定で代用されています。（男性では85cm以上、女性では90cm以上が問題となる診断基準とされます。）

「ポッコリおなか」は、外見的影響だけではなく、生活習慣病の危険性もはらんでおり、早めに対策をとることが重要です。



下半身よりもウエストまわりが大きくなる体型は「リンゴ型肥満（内臓脂肪型肥満）」と呼ばれています。主に生活習慣が大きな要因であると言われています。このタイプの肥満は比較的男性に多いとされ、女性は下腹部や腰、太腿、お尻の周りに「皮下脂肪」がつく「洋ナシ型肥満（皮下脂肪型肥満）」が多いとされています。

「皮下脂肪型肥満」に比べて「内臓脂肪型肥満」は動脈硬化や糖尿病、脂質代謝異常、高血圧、さらに動脈硬化症などの生活習慣病の引き金になる可能性があることもわかっています。さらに、生活習慣病を放置すると、虚血性心疾患や脳卒中などの数多くの深刻な疾患につながりかねません。

#### まずは落としやすい「内臓脂肪」から対策：

「内臓脂肪」は、その名の通り内臓の周りについての脂肪のことを指し、「皮下脂肪」と比べ「つきやすく落としやすい」という特徴があります。

##### 〈対策1〉ダイエットの基本を意識する

「内臓脂肪」を減らすためには、ダイエットの基本原則を守ることが大切です。食事のコントロールをしっかり行い「摂取エネルギーが消費エネルギーを上回らない」ことを意識しましょう。食べたいものを我慢するのではなく、「食べるものを変える」という意識なら継続しやすいかもしれません。例えば、お米が好きな場合、白米ではなく玄米やもち麦を混ぜることで、同じ量でも白米だけの場合と比較してカロリーを抑えることができます。さらに、玄米やもち麦は食物繊維も豊富なため、整腸作用も期待できます。感覚で調整するのではなく、毎日体重計に乗って、自分の体重を認識する事も重要です。しかし、極端な食事制限を行わず、必要な栄養素はバランスよく摂取する必要があります。

##### 〈対策2〉有酸素運動を取り入れる

食事だけの工夫でなく、運動を取り入れるとさらに効率的です。全身を動かすことで、上半身の脂肪も落ちやすくなります。上半身の脂肪を落とすには、酸素を必要とする「有酸素運動」が効果的とされており、水泳、ウォーキングやランニングなどがおすすめです。

**落ちにくい「皮下脂肪」にも効率的に対策：**

「皮下脂肪」は、「ゆっくりとついて落としにくい」という「内臓脂肪」とは真逆の特徴をもちます。効果をわかりやすく実感するにはある程度の期間が必要です。「洋ナシ型肥満」すなわち「皮下脂肪型肥満」の「ポッコリおなか」を改善するためには、特に下腹部をしっかりとシェイプアップする方法を取り入れる必要があります。エクササイズ、特に下半身の強化することで、基礎代謝が上昇し脂肪を効率的に減らすことができます。特に有酸素運動の前に行うことがすすめられ、＜スクワット＞(\*)で高い効果が期待できます。

\*：太腿の表・裏・お尻といった下肢全体をまんべんなく鍛えるレジスタンス運動の種目のひとつ。

肥満はない、あるいは痩せているのに「ポッコリおなか」のタイプもあります。(図 右)

「ポッコリおなか」を解消するために＜アウターマッスル(表層筋)＞(\*\*)を鍛えても改善しません。＜インナーマッスル(深層筋)＞(\*\*)の「腹横筋」は、コルセットのように「おなか」を包み内臓が下がらないように支えています。

「腹横筋」が正しく機能しないと、支えきれなくなった内臓が下がり「おなか」がポッコリ出てしまうのです。＜インナーマッスル＞は「筋トレ」で強い負荷をかけて鍛えるのではなく、本来の働きができるようにすることが大切です。そのためには「腹横筋」を意識的に動かす＜ドローイン＞という運動が適しています。

\*\*：お腹には＜アウターマッスル＞の腹直筋、外腹斜筋、内腹斜筋、＜インナーマッスル＞の腹横筋があります。＜アウターマッスル＞は、お腹の表面近くにある大きな筋肉で、スポーツや日々の生活で体を大きく力強く動かすときに力を発揮します。＜インナーマッスル＞は、お腹の筋肉の中で最も深いところにあり、お腹全体を包み、コルセットの様に腰椎を安定させる機能を担っています。動作を行う時には、＜インナーマッスル＞が最初に動き、そのあとに外側の＜アウターマッスル＞が動いて、大きく力強い動作につながっていきます。

図(下・右下)：＜インナーマッスル＞のエクササイズ＜ドローイン＞は起床時に寝床の上で行うのが適しています。＜インナーマッスル＞の正しい動きを覚えると、その日1日の動作の中で無意識で＜インナーマッスル＞の収縮を促すことができるようになります。



図(上)：＜インナーマッスル＞の衰えのチェック  
ぐらついたり傾くときは、＜インナーマッスル＞を正しく使っていない可能性があります。



図は、「NHKテキスト きょうの健康」8月号 2024、「e-ヘルスネット@厚生労働省」「JCVN 医学ボランティア会」ホームページから引用しました。

この「診療所だより」や診療についての御意見・御要望などをお気軽にお寄せ下さい。これからの参考にさせていただきます。

編集・発行： 勝山諄亮

勝山診療所

〒639-2216 奈良県御所市343番地の4 (御国通り2丁目)  
電話：0745-65-2631