

リハビリニュース No.34



～脂肪燃焼について～

☆脂肪とは??☆

脂肪細胞とは脂肪の分解、合成、蓄積をする細胞で、体内の脂肪細胞数は約 300 億個あります。この中でも、エネルギーを中性脂肪として蓄える白色脂肪細胞は 99%を占めており、皮下脂肪と内蔵脂肪に分かれています。食生活や運動不足から脂肪の蓄積量が必要以上に増加することにより肥満へと繋がります。男性は 25%以上、女性は 30%以上の体脂肪率で肥満となります。

☆脂肪の役割☆

- ①発熱・断熱作用 ②内臓の保護 ③エネルギーの備蓄 ④免疫力の維持
- ⑤ホルモンの生成・維持

☆皮下脂肪と内臓脂肪☆

◇皮下脂肪…皮下につく脂肪で女性に多く見られます。皮下脂肪が増えると、外見がふくよかになりますが、上記記載の脂肪の役割を果たし大切な働きをしています。

◆内臓脂肪…内臓周囲等につく脂肪で、男性に多く見られます。外見は痩せ型でも体脂肪率が高い方、お腹を中心とした上半身がふくよかな方は、内臓脂肪が多い傾向にあります。この内臓脂肪の増加により、体に悪影響を及ぼす物質が分泌されます。

☆内臓脂肪が増加することで、起こりやすい症状や疾患☆

- ①血中の中性脂肪やコレステロール値の上昇 ②高血圧 ③動脈硬化
- ④糖尿病 ⑤心筋梗塞 ⑥脳梗塞

☆脂肪を燃焼させる有酸素運動☆

有酸素運動は、酸素を消費し脂肪をエネルギー源とする運動です。運動としてウォーキングや水泳、エアロビクス、サイクリング等がありますが、20分以上行わなければエネルギーに変わりません。そして、運動頻度は週に 3 回以上が目安となっています。また、脂肪燃焼効率の高い心拍数（1分間の脈拍数）があり、その心拍数は $(220 - \text{年齢}) \times 0.6 \sim 0.8$ で求められます。**体力に不安がある方は 0.6、体力に自信がある方は 0.8** を掛け、その心拍数で運動を行うと効率良く脂肪を燃焼させることができます。

内臓脂肪は上記で記載したように健康を害するものです。美しい体型だけではなく健康のためにも食事に注意し、運動を無理なく継続して行うことが大切です。しかし、膝や腰等に痛みがある方や、内科疾患をお持ちの方が適切な運動を行わないと症状が悪化することがありますので、リハビリスタッフにお聞きください。