

体重の話

2024.9

◎成人男性では体重の60%は水分とされています。水分は細胞外液、細胞内液に分けられ、体を構成する各臓器に組み込まれています。臓器を構成する組織としては筋組織、骨組織、脂肪組織が重要です。成人男性の体を構成する各組織の重さの割合は、骨格筋40%、脂肪組織21%、骨7.1%、血液7.9%、皮膚3.7%、肝臓2.6%などとなっています。脳は1.4kgでその60%は脂肪、40%がタンパク質です。



◎体重は多すぎても少なすぎても健康リスクや死亡率と深く関係していることが分かっています。中高年の日本人ではBMIが21～27の範囲で死亡リスクが最も低くなるようです。

◎低体重での健康リスクの代表に骨粗しょう症があります。若年成人期に誤ったダイエットで減量を図ると骨量の蓄積が阻害され、閉経期以後予想以上の骨量減少に気づくことになります。低栄養状態からくる低体重は、免疫力の低下、筋力低下から日常生活での自立度の悪化も問題となります。また、筋肉量の減少による低体重は糖尿病のリスクを高めます。

◎BMIが25を超えてくると糖尿病、高血圧、脂質異常症のリスクが高まります。皮下脂肪、内臓脂肪、肝臓や膵臓、筋肉などにたまる異所性脂肪の3つは、いずれも、たまりすぎることによって生活習慣病などさまざまな病気を引き起こします。

◎年齢とともに体が細くなり体重が減っていくのは筋肉量の減少が原因です。運動量の減少、たんぱく質摂取量の減少が影響しています。60歳以降の体重の増加では、筋肉量が減少するのに脂肪量が増加することが問題となります。運動習慣を保ち、必要なタンパク質量を考慮した食事エネルギーを得るというギアチェンジが必要です。

◎適正体重だから大丈夫という考えは要注意です。体重が同じでも減少した筋肉量を脂肪が補っている場合もあるからです。適切な筋肉トレーニングと栄養摂取によるダイエットは初期には体重が増える場合もありますが、筋肉量がふえるにしたがって次第に体脂肪がエネルギーとして利用されるようになり体重減少につながります。

(BMI=体重kg÷身長m÷身長m)