

前回、体脂肪を1kg消費するためのカロリーはというお話をしました。

復習です。脂肪1gは9kcalの消費ですが、脂肪細胞の2割は水分等なので計算すると7200kcalほどになります。

計算式： $1000\text{g}(1\text{kg}) \times 0.8 \times 9\text{kcal} = 7200\text{kcal}$ ←前回この計算式の説明を忘れていました。すみません。<(_ _)>

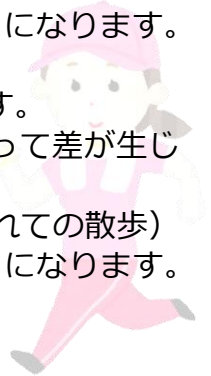
1ヶ月でこのカロリーを消費しようと思えば $7200\text{kcal} \div 30$ 日で1日あたり240kcalになります。

今回はどのくらいの運動でそのカロリーを消費できるかについて話したいと思います。

エネルギーの消費量として「カロリー(kcal)」を用いた場合には、個人の体重によって差が生じてしまうという問題があります。

例えば体重40kgの人と体重80kgの人が普通歩行(平地67m/分:買い物や犬を連れての散歩)を1時間行った場合、体重40kgの方の場合126kcal、80kgの方の場合252kcalになります。同じ身体活動を行っても消費するエネルギーは体重により大きく変わります。

同じカロリーを消費するための時間が体重によって変わってくるということです。



今回は参考のために体重(50、60、70、80)kgの人を例にして240kcalがどの位の運動量(活動量)になるのかを表にしてみます。

身体活動 (平地)	普通歩行 (67m/分)	歩行 (81m/分)	やや速歩 (94m/分)	速歩 (95~100m/分)	かなり速歩 (107m/分)	ジョギング	ランニング (161m/分)
50kg	96分	87分	75分	72分	58分	41分	29分
60kg	80分	73分	63分	60分	48分	34分	24分
70kg	69分	62分	54分	51分	41分	29分	21分
80kg	60分	55分	47分	45分	36分	28分	18分

身体活動としてはいつでも時間があれば1人でできる歩くことを選びました。

体重80kgの人が1か月間、毎日普通歩行で60分歩くと体脂肪1kg消費されるという計算になります。

消費カロリーを増やさなければということにですが・・・

今まで何もしていなかった人が毎日60分歩くことを急に始めるというのはまず無理です。

雨の日や、仕事で帰りが遅くなった時、寒い冬の時期には外に出るのもおっくうです。

間食等を控えるなどして摂取カロリーを減らし、最初は短い時間から、毎日できなくても週末だけからでも少しずつ消費カロリーを減らすことを継続していくことが大切かと思えます。

3月になって寒さも和らいできています。これから運動を始める良い季節になります。

頑張っていきましょう。

患者様の話

12月に体重が80kgだったのが年明けに体重を測ったら82kgになってしまった。半年前の健康診断の時には77kgだったそうです。ダイエットを頑張ろうと空回りをしている患者様です。

50歳男性

糖尿病、高血圧、脂質異常の薬を服用中

身長176cm（標準体重は68kg）



半年前は糖尿の薬を2種類服用、体重が80kgに増えて糖尿の数値が悪化したとの事です。薬が3種類に増えたが良くならなかった為、4種類に増えたそうです。

現在は、ヘモグロビンA1C（ヘモグロビンA1Cという数値は、過去1~2か月の平均的な血糖値を示す数値）が、6.2~6.4になり、安心してしまい、薬物療法のみで、食事療法、運動療法を全くしていなかったと話されました。

脳梗塞・心筋梗塞にならないように、病気の怖さをご存知のようでしたが、糖尿の薬4種類でコントロールできていたので安心していただけました。

薬剤師：「さて、運動は何をされていたのですか？？」

患者様：「日曜日のウォーキング1時間以上、週に3,4回腹筋をしていた。

1回に50の腹筋をします。」

薬剤師：「食事は？？」

患者様：「食事の量が増えてないと思うが、間食でお菓子を食えることが増えたかな。

小腹が減ると、ついお菓子に手が出た。年明けに82kgとなり、これじゃいけないと思い、間食は止めた。夕食のご飯は、茶碗半分減らし、腹筋を週に2,3回始めた。

今も継続中で、80kgです。ウォーキングはまだ寒い時期なのでもう少し温かくなったら始めようと思っている。」

薬剤師：「目標ができましたね。腹筋ですけど、1回に50しないで、1回20~30で毎日することはいかがでしょうか。日曜日のウォーキングはそろそろ頑張りましょうか。

もしくは、毎日、自宅の周りを例えば、15分でも歩くことをお勧めしますが・・・。

一度に頑張ることも必要ですが、毎日の習慣として、生活の一部としての位置づけをしてはいかがでしょうか」とお話をしました。

生活習慣病をお持ちの患者様、少し病識に欠けていると思い、血栓症のパンフレットをお渡ししました。

今後も体重とヘモグロビンA1Cの数値、運動・食事療法もお聞きしていこうと考えています。

次なる病気にならないために・・・。

頑張ろうと約束した患者様です。

