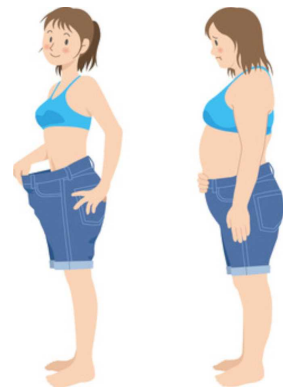


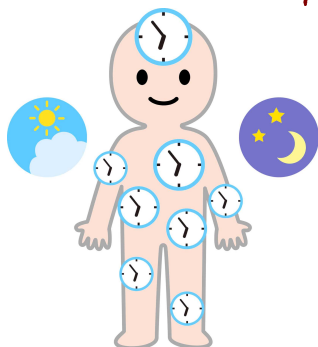


あなたのBMIは？

BMIは肥満度を表す指標として国際的に用いられている体格指数です。日本ではWHOの基準(30以上)によらず、BMI 25以上を肥満とし、最も病気にかかりにくい標準体重をBMI 22とする、日本肥満学会による判定基準がよく使われています。ただ、BMIは筋肉や脂肪量、骨など個人差を考慮できないため、体脂肪率を合わせて肥満判定が行われます。BMIは高い値だけが問題ではなく、やせ過ぎとなる低い値でも注意が必要です。若い女性では急激なダイエットや食事の偏りなどにより、成長するにつれて生活習慣病のリスクが高くなる低体重児の増加が心配されています。高齢者では、健康診断の結果が気になり、油脂類や食事量を減らしたりすることで、摂取エネルギーの不足から低体重となって筋力が低下し、転倒や寝たきりなどの状態を引き起こしやすくなります。まずは、自分の身長や年齢に応じて、健康上好ましいと考えられているBMIを知っておきましょう。そして、少なくとも週に1回程度は体重を測定するようにして、体重の変化を把握しながら間食やお酒などの量にも留意し、食事量を見直すようにしましょう。



体内時計



毎朝、決まった時刻に自然と目が覚めるという習慣、これは人の体が時計のようなリズムを刻んでいるからです。このリズムを体内時計といい、体内時計をもとに体は1日の活動に合わせて体温、血圧、ホルモン分泌、エネルギー消費などの機能をコントロールしています。体内時計は24時間より少し長く(標準的な人で24時間15分程度)、うまく機能させるには、社会的な1日の単位である24時間に合わせる必要があります。体内時計は、脳の中で目から伸びる視神経が交叉する視交叉上核という場所にあり、朝

起きて浴びる強い光を目の網膜が感知すると時計が早まり、リセットされます。そのため毎朝、太陽の光を浴びながら15~30分散歩すると効果的と言われています。逆に、夜にスマホやパソコン、蛍光灯などの明るい光を浴びると今は昼だと脳は判断して、体内時計がずれてしまい、睡眠を促すメラトニンというホルモンの分泌が抑制されて眠れなくなります。すると朝の起床が遅くなり、体内時計がさらに後へズれてしまう悪循環が生じると考えられています。

体内時計のリズムが狂うと

体内時計のリズムが狂うと日中のだるさなど様々な不調を引き起こし、睡眠障害、うつ病、肥満、糖尿病、ホルモン分泌の乱れ、がん発症のリスクが高まる可能性もあります。体内時計は、脳だけではなく肝臓、肺、腎臓などにもそれぞれあり、それらは光ではなく、朝起きて朝食を食べること、特に糖質やタンパク質を摂るといった刺激でリズムがリセットされ動き始めるしくみになっています。すべての体内時計がきちんと揃うように、毎日決まった時刻に起床し、朝食を摂り、夜には強い光を避けて就寝するという規則正しい生活をして、体の健康を保ちましょう。

