

減量について…その1

減量について…その1

市川治療室 No.11/1991/02

やせる方法の本がベストセラーになり、エステティック・サロンが乱立気味なのは現代人のスリム願望の現われといえるでしょう。

体重オーバーは美容・外見上の問題として、それ以上に健康・病気の問題として重要です。

以上のような理由で減量について、私の個人的体験(人体実験?)と、科学的な理論から効果が確実に身体に安全な方法を考えてみました。

1. 体重オーバーの危険性

理想体重(標準体重)をオーバーしている人は、高血圧・心臓病・高脂血症・糖尿病・動脈硬化などの成人病になりやすいことが分かっています。

例えば、脂肪 1 Kg中の毛細血管を直線に伸ばすと 3 Km(3 0 0 0 m)にもなります。

余分な脂肪(体重)が 1 0 Kgあるとすると心臓は 3 Kmも余分に血液を送り出す力=血圧を必要とします。それだけ余分に心臓や血管に負担がかかるということです。

また、中年を過ぎると身体の器官の機能・形態は退行していきます。当然、膵臓も退行しインシュリンの分泌量が減ります。

この状態の時に体重オーバー(肥満)であれば血液中のインシュリン濃度はより低くなり糖尿病になりやすくなります。

2. 理想の体重は?

理想の体重(標準体重)の計算方法はいくつかありますが、一般によく知られている方法は、身長から 1 1 0 を引いたものです。

この計算では、例えば私(1 8 0 cm)の標準体重は 7 0 Kg(1 8 0 - 1 1 0 = 7 0)になります。

最新の計算方法として、アメリカ国立老人研究所・老年学研究部長Dr・ルービン・アンドレスは 4 0 0 万人のデータをコンピュータにインプットし、次の方法を確立・発表しています。

1. 身長×0.4
2. 1の答え÷66
3. 2の答え×2の答え(2の答えの2乗)
4. 3の答え×(100+自分の年齢)
5. 4の答え×0.45
6. 5の答えの上下6Kgが理想体重範囲

例えば、私は 1 8 0 cmで 3 5 才ですから、理想体重は次のようになります。

1. $180 \times 0.4 = 72$
2. $72 \div 66 = 1.09$
3. $1.09 \times 1.09 = 1.1881$
4. $1.1881 \times (35 + 100) = 160.39$
5. $160.39 \times 0.45 = 72.175$

6. 理想の体重範囲は67～79kg

過去に試みた減量方法(個人的経験)

- 断食

10年ほど前に「宿便」を出すという目的で10日間の断食を試みました。約8kg減量できました。

- タマゴ・ダイエット

6年ほど前に卵を一日に5個以上食べて減量目的とコレステロール値の変化を調べるために タマゴ・ダイエットを試みました。

1ヶ月で約4kg減量できました。コレステロール値は220～240の間で現在と変わりありませんでした。

- 運動による減量

昨年、スポーツクラブで週三回マシーン・トレーニングを減量・プロポーション改善の目的で 試みました。運動して汗はかくのですが、3ヶ月で体重はあまり変化しませんでした。