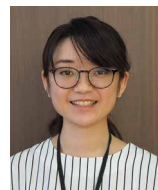


健康づくりを

第11回

冬の体重管理について考えてみよう



山口 真歩
本会保健師

監修：本会健康増進部指導医 小堀悦孝

★好きな季節

一年のうち、私は秋から冬にかけての季節が好きで、毎年この時期はわくわくしています。

しかし、冬は寒さで外出がおっくうになったり、外に出ていないのについ食べ過ぎたりしてしまうことから、「体重コントロールが難しい季節だなあ」とも感じています。

そこで、今回は冬場の体重コントロールについて紹介したいと思います。

★冬の体重変化

前述の通り、冬は家の中に閉じこもりやすい季節です。しかし、からだを動かさず、屋内で過ごしてばかりいると、食事で摂るエネルギーが日々の身体活動で消費されず、体重が増えやすくなります。

その他に、冬は寒さで末梢血管が収縮することで血流量が低下し、筋肉で消費されるエネルギーが減り、やはり体重が増えやすくなります。そのため、適度に運動を行うと健康保持に役立ちます。

★冬の運動

冬は外気温が低いので、体温を維持するため、からだで消費されるエネルギー量が上がります。この時期にしっかり食事を摂りつつ適度な運動に取り

組むことで、うまく体重をコントロールできそうですね。

ただ、冬場は寒暖差により血管が収縮して血圧が上がりやすく、血管への負担が大きくなり、脳卒中や心筋梗塞といった血管の事故が起こりやすい季節でもあります。

そのため、冬に運動を行う時は、十分に準備運動を行うこと、温度の変化が少ない屋内で運動を行うこと、外へ出る時は、朝・晩など冷え込みの強い時間を避け、日中の暖かい時間帯に行くことよいでしょう。

なお、気がつかないうちに脱水になりやすい季節でもありますので、こまめな水分補給も大切です。

私の場合、去年の冬は、暖かい日はウォーキングをするために外に出て、風の強い寒い日は屋内で運動（ゲームソフトを使う筋トレ）にチャレンジしていました。ゲームを使った運動は、家族と進捗を競いながら楽しく続けることができたので、冬が終わる頃には「自分に合う運動が続けられた！」と達成感を得ることができました。

★冬の日光浴

日光を浴びると、脳内でセロトニンという神経伝達物質が分泌されます。セロトニンは、ドーパミンやノルアドレナリンなど、感情に関係する神経伝達物質をコントロールし、精神を安定

させる働きがあり、食欲の抑制にも関与しているといわれています。

このことから、日照時間が短くなる冬は、食欲のコントロールがうまくいかず、過食気味になり、いつの間にか体重が増えてしまうことが考えられます。

そのため、冬に上手に食欲をコントロールする作戦として、日光浴もおすすめです。

「でも、やはり外は寒いから、あまり出たくないなあ」という日は、ベランダや庭、窓辺で日光浴をしてみてもいいですね。

ぜひ皆様も、自分の冬の過ごし方を振り返ってみて、上手にこの季節を乗り越えてください。

