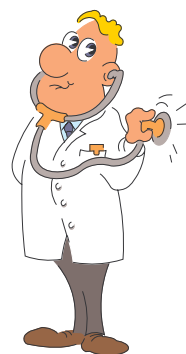


『糖尿病は「腹やせ」で治せ!』(アスキー新書)  
 内臓脂肪を減らして「腹やせ」を実現させることで糖尿病の症状は劇的に改善する! 糖尿病の改善に自ら取り組む方法は、腹やせだ!と、糖尿病専門医の立場からわかりやすい語り口で大好評の著書。書店、ネット書店で発売中。10月31日には新刊『専門医が教える 糖尿病ウォーキング』を扶桑社新書から発売予定。



# ALPS HEALTH

糖尿病専門医が教える

## 「腹やせウォーキング」の極意

~3ヶ月で腹囲3センチ減!  
 (第1回)

ウォーキングで体脂肪を減らすための  
 自分チェック

構成：ユンプル



福田 正博

ふくだ内科クリニック院長 大阪府内科医会会長

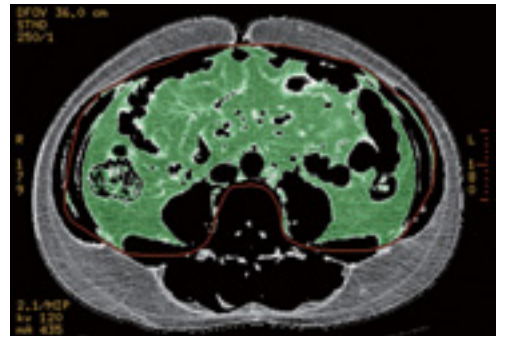
【ふくだ まさひろ】1956年大阪府生まれ。滋賀医科大学卒。大阪大学附属病院第四内科入局の後、米ハーバード大・ジョスリン糖尿病センターに留学。帰局後、総合病院の内科部長を経て、'96年に糖尿病外来専門の「ふくだ内科クリニック」(新大阪駅近く。http://www.mog.gr.jp/)を開院。現在、大阪府内科医会会長としても活躍中。ドクターMOG(モグ)の愛称で親しまれ、『AERA増刊日本初!かかりつけ医を探すガイド 日本家庭医1435人』(朝日新聞出版)、『美的』(小学館)など、マスコミで紹介されること多数、名医として著名な存在だ。平易なことばでわかりやすい説明をする人情派ドクターとして患者さんに人気を博している。得意のドクターモグ川柳も好評。

ヒトの健康状態はお腹まわりの  
 サイズから察知できる!

みなさん、いきなりですが、あなたの  
 お腹回りは何センチありますか? ご存  
 知ない方は今すぐメジャーで測ってみま  
 しょう。ウエストじゃありません。へそ  
 の上で測るのが腹回りです。男性は八五  
 センチ、女性は九〇センチを超えていま  
 せんか?  
 メタボ体型ということばはもう耳にタ  
 コなほど聞いていると言われるでしょう。

しかし、腹囲とは、ヒトの現在の健康を  
 計る、さらに将来の健康状態を予知する  
 バロメーターとして重要な数値です。  
 これから腹囲を減らすコツをお伝えし  
 ますが、ここではまず、「健康の状態は  
 腹囲から察知することができる」という  
 ことを知っておいてください。一見、太  
 っていないなくても、お腹が出ていると、健  
 康にとってはマズイのです。  
 わたしのクリニックの患者さんでも、  
 お腹まわりの大きい人は、血糖値(血液  
 中に含まれるブドウ糖の濃度。正常値を

超えると糖尿病と診断されます)だけで  
 なく、血圧、中性脂肪の数値も高い人が  
 多くなります。そう、メタボリックシン  
 ドロームですね。そのような体型の人は、  
 気付かないうちに動脈硬化などの症状が  
 進行している場合が多いのです。  
 そこで、腹囲を少しでも減らすために  
 わたしがおすすしめしているのが、「腹やせ  
 ウォーキング」です。その方法とコツを  
 三回に渡ってお伝えしますので、「三ヶ月  
 で腹囲三センチ減!」を目指して今日か  
 らともに歩きましょう!

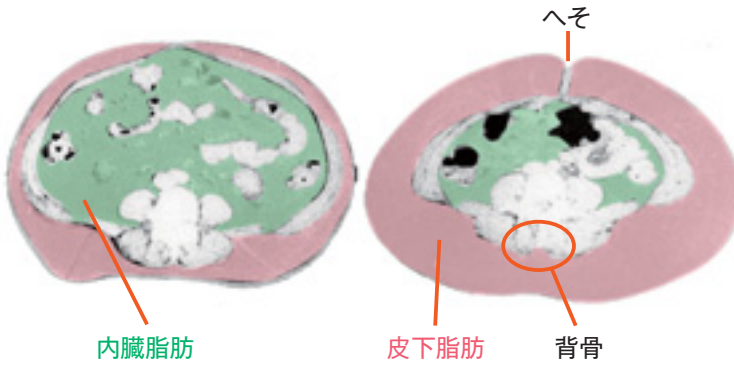


内臓脂肪（緑色の部分）が170 cm<sup>3</sup>あるメタボ体型の男性のお腹の断層写真。100 cm<sup>3</sup>以上はメタボ。ちなみに、筆者の弟（45歳）のお腹です。

## 脂肪がたまったお腹の断層CT画像

### 内臓脂肪型

### 皮下脂肪型



左の内臓脂肪型が危険な体型。内臓の間に脂肪がたまっています（緑色の部分）。腹囲が85センチの場合、内臓脂肪面積は100cm<sup>2</sup>になり、すでに動脈硬化が進んでいると推定できます。皮下脂肪（ピンク色の部分）はつまめるのが特徴。

体重の心配より、  
お腹の危険を察知する！

「ヤセ型でお腹がぼっこり出た人」と、「体重はそれなりにあるけれど、お腹があまり出ていない人」では、どちらが健康、つまり脳梗塞や心筋梗塞などを起こしにくいでしょうか？ それは後者です。なぜか？ お腹が出ているということは、体重とは関係なく、内臓脂肪が多いということを示しているからです。

左上の写真はお腹の断層写真ですが、緑色の部分が内臓脂肪です。「内臓脂肪型」は「皮下脂肪型」に比べて、内臓

脂肪が多いでしょう。この場合、放っておくと生活習慣病まっしぐら人生に突入です。

カラダの脂肪は大きく二つの種類に分かれます。「内臓脂肪」と「皮下脂肪」です。内臓脂肪とは腹筋の内側にある脂肪のことで、内臓にへばりつくように存在します。男性に多く、蓄積するといわれる「太鼓腹」といわれるお腹が張ったような状態になります。

皮下脂肪は、皮膚と筋肉の間につく脂肪で、女性に多く、皮膚の上からつまめるのが特徴です。横つ腹や二の腕、おしり、太ももによく蓄積します。

### 「内臓脂肪」は病気の元凶！

ここが重要なポイントですが、健康を害してカラダに悪い影響を及ぼすのは、内臓脂肪のほうなのです。内臓脂肪からは、インスリン（すい臓から出るホルモンの一種で血糖値を調整する）の働きをさまたげ、動脈硬化を進行させるさまざまなホルモンが出ています。その結果、血糖値や中性脂肪が増え、血圧が高くなり、いわゆる糖尿病、高血圧、脂質異常症という生活習慣病に陥ってしまいます。

症状が進むと、コレステロールが血管壁にたまって血管の内壁が盛り上がり、血管は硬く狭くなります。当然血液がスムーズに流れなくなります。血液のかたまり（血栓）がくっつき、

## あなたの肥満度をチェック!

(BMI=ボディ・マス・インデックス)

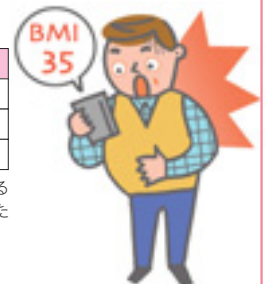
$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)}^2 \text{乗}$$

(例) 体重 63kg、身長 1.7m の場合  
約 21 = 63 ÷ (1.7 × 1.7)

BMI	判定
18.5 未満	やせ
18.5 以上~25 未満	標準
25 以上	肥満

※BMI が 22 の場合、男女とも糖尿病や心臓病をはじめとする病気にかかる確率が最も低いとする報告があります。したがって、BMI が 22 となる体重が理想的。

• 理想体重 = 22 × 身長 (m) × 身長 (m)



最後はそこが破裂して血管が閉塞するのです。心臓の血管が詰まると「心筋梗塞」になり、脳の血管なら「脳梗塞」という病気になります。死に至る確率が高くなっています。

日本がわざわざ国民を対象にメタボリックシンドロームに特化した健康診断を開始し、「特定保健指導」を実施するようになったのは、これらの症状の人があまりに多く、今後も医療費が激増して国の財政を圧迫するという危機感によるものです。日本にはメタボとその予備群がいかに多いかという事実を反映しています。

内臓脂肪は男性に多いといいましたが、動脈硬化症が男性に多いのはそのためだと考えられています。

みなさん、ご自身のお腹を触ってみてください。脂肪はつまめますか？ つまめませんか？

つまめた方、それは皮下脂肪の可能性が高いといえます。見た目にどうかということは別にして(笑)、ひとまず安心。しかし何事にも例外はあるので過信は禁

**あなたのお腹の肉、つまめますか？**

物です。

つまめなかったあなた、それは内臓脂肪の可能性が大きいですね。内臓脂肪は見かけの美しさに関わるだけでなく、加齢とともに、人間のカラダに深刻な悪さをしはじめるやっかいなものです。

健康を考える上でいちばん重要なのは、「自分のカラダの数値を知ること」です。

まずは、自分の肥満度を計算しましょう。肥満度は、BMI(ボディ・マス・インデックス)で知ることができます。

図表1(一五ページ)を参考にして、

あなたのBMIを計算してください。

また、あなたは日ごろどのぐらいのカロリーを摂取しているか、図表3(一七ページ)の「簡単！一日カロリーチェック表」を使って算出しましょう。この表、実際に計算してみるとたいいていの人は「えっ！こんなに!？」と驚きますよ。

「つまんでも つまめないぞう わが脂肪」ドクターモグ川柳

図表2

**内臓脂肪減少するぞシート**

①あなたの腹囲は？  cm

②当面向けの目標とする腹囲は？

メタボリックシンドロームの基準値は男性85cm、女性90cmですが、それを大幅に超える場合は、無理をせずに段階的な目標を立てましょう。

cm

③当面の目標達成までの期間は？

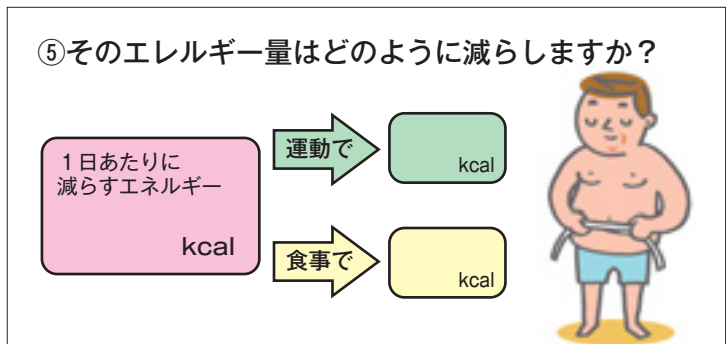
確実にじっくりコース： cm ÷ 1cm / 月 =  か月

④目標達成まで減らさなければならないエネルギー量は？

cm × 7,000kcal\* =  kcal

kcal ÷  か月 ÷ 30日 =

\*腹囲1cmを減らす(=体重を1kgを減らす)のに、約7,000kcalが必要





図表3

**簡単！ 1日カロリーチェック表** 次の質問に答え、集計して下さい。

①主食は1日にどのくらい食べていますか。

朝食

- 1. 食べない
- 2. ご飯 杯
- 3. パン 杯
- 4. めん類 杯

昼食

- 1. 食べない
- 2. ご飯 杯
- 3. パン 杯
- 4. めん類 杯

夕食

- 1. 食べない
- 2. ご飯 杯
- 3. パン 杯
- 4. めん類 杯

間食・夜食

- 1. 食べない
- 2. ご飯 杯
- 3. パン 杯
- 4. めん類 杯

1日の合計点

 点

ご飯：茶碗に1杯で3点、小盛りで2点  
 パン：食パン1枚で2点  
 めん類：どんぶり1杯で4点  
 おにぎり1個3点  
 菓子パン1個4点

②パンには主に何をにつけますか。①でパンの項目に記入した人だけ教えてください。

バター・マーガリン

- 1. つけない (0点)
- 2. 普通につける (0.5点)
- 3. 厚くつける (1点)

 点

ジャム・マーマレード・ハチミツ

- 1. つけない (0点)
- 2. 普通につける (0.5点)
- 3. 厚くつける (1点)

 点

③イモ類はどのくらい食べていますか。「普通に食べる」とはジャガイモ50g(卵大1個)くらいと考えてください。

- 1. ほとんど食べない (0点)
- 2. 普通に食べる (0.5点)
- 3. 好んで食べる (1点)

 点

④料理に砂糖をどのくらい使用しますか。

- 1. ほとんど使わない (0点)
- 2. 少し使う (0.5点)
- 3. 普通に使う (0.7点)
- 4. たくさん使う (1点)

 点

⑤1日にコーヒー・紅茶に砂糖を小さいスプーンで何杯使いますか。

- 1. 使わない (0点)
- 2. ( ) 杯 (1杯につき0.3点)

 点

⑥甘い飲料(コーラ・ジュース)を飲みますか。

- 1. 飲まない (0点)
- 2. ときどき飲む (0.5点)
- 3. 毎日1本 (1点)
- 4. 毎日2本以上 ( ) 本 (1本につき1点)

 点

⑦菓子類はどのくらい食べますか。

- 1. ほとんど食べない (0点)
- 2. ときどき食べる (0.5点)
- 3. 毎日食べる (1点)

 点

⑧菓子類を食べる人は洋菓子と和菓子とどちらが多いですか。

- 1. 和菓子 (0点)
- 2. どちらとも言えない (0.5点)
- 3. 洋菓子 (1点)

 点

⑨果物は1日にどのくらい食べますか。「1個」とは中くらいのリンゴの大きさ程度と考えてください。

- 1. 食べない (0点)
- 2. 半個 (0.5点)
- 3. 1個 (1点)
- 4. 2個以上 (1個につき1点)

 点

⑩卵は1日に何個食べますか。

- 1. 食べない (0点)
- 2. ときどき食べる (0.5点)
- 3. 1個 (1点)
- 4. 2個以上 (1個につき1点)

 点

⑪魚は1日にどのくらい食べますか。1切れとは70g(刺身7切れ)くらい。

- 1. 食べない (0点)
- 2. ときどき食べる (0.5点)
- 3. 1切れくらい (1点)
- 4. 2切れくらい (1個につき1点)

 点

⑫肉は1日にどのくらい食べますか。

- 1. 食べない (0点)
- 2. 50gくらい (1点)
- 3. 100gくらい (2点)
- 4. 150gくらい (3点)

 点

⑬豆腐・納豆は1日にどのくらい食べますか。豆腐1丁と納豆1包は同じと考えてください。

- 1. 食べない (0点)
- 2. ときどき食べる (0.5点)
- 3. 1/2丁くらい (1点)
- 4. 1丁くらい (2点)

 点

⑭牛乳は飲んでいますか。乳製品のチーズ1切れとヨーグルト1本は牛乳1本と同じと考えてください。

- 1. 飲まない (0点)
- 2. ときどき飲む (0.5点)
- 3. 毎日1本 (1.5点)
- 4. 2本以上 (1本につき1.5点)

 点

⑮炒め物・揚げ物など油料理は1日に何品食べますか。

- 1. 食べない (0点)
- 2. 1品 (1点)
- 3. 2品 (2点)
- 4. 3品 (3点)

 点

⑯脂の少ない肉と多い肉とどちらを多く食べますか。

- 1. 脂の少ない肉 (0点)
- 2. どちらとも言えない (0.5点)
- 3. 脂の多い肉 (1点)

 点

⑰野菜はどのくらい食べますか。

- 1. ほとんど食べない (0点)
- 2. 少し食べる (0.5点)
- 3. 普通に食べる (1点)
- 4. たっぷり食べる (1.5点)

 点

⑱マヨネーズやドレッシングを使う料理を食べますか。

- 1. 食べない (0点)
- 2. 1品 (0.5点)
- 3. 2品 (1点)
- 4. 3品 (1.5点)

 点

総合計点数

該当する質問項目の合計点数を記入して下さい。

 点

× 80 =

 kcal

kcal



「ITドクター」とも呼ばれる理由は、手作りの電子カルテを使用しているから。患者さんから送られてきた食事の写メを分析して食事指導を行うこともある。

**腹筋では腹やせはできない！  
ウォーキングこそが腹やせを実現する**

簡単な計算でも、実施するとけっこうドキッとすることがあります。数値が悪いからといって見ないフリをしないで、さあ、これを機に、打倒内臓脂肪を宣言しましょう。

腹やせを実現させるために、わたしが提唱しているのが「腹やせウォーキング」です。

腹やせといえはみなさん、すぐに腹筋運動を思い浮かべるでしょう。それは大きな誤解です。

いくら腹筋運動をしても、有酸素運動

をしない限り内臓脂肪は燃えません。

有酸素運動とは、呼吸をしながら筋肉をリズムカルに動かすことで、カラダ全体で酸素を取り入れ、血液中の糖や内臓脂肪などのエネルギーを燃焼させることができる運動です。ウォーキング、ジョギング、サイクリング、水泳などがそれにあたります。

これに対し、腹筋運動は筋肉運動のひとつであり、それだけでは一〇〇回がんばっても腹囲が減少するものではありません。有酸素運動と組み合わせこそ効果が出ます。やりすぎると背筋を痛めたり腰を悪くしたりとかえって悪い結果になることが多いのです。

有酸素運動のうち、誰もが手軽に無理なく続けることができるのが、ウォーキングです。特に準備をしなくても、われわれはいつも歩いているのですから、その行為をこれから「腹やせを実現するぞ」「健康になるぞ」と意識し、これまでより少し多めに歩くだけでよいのです。

**目標は、一ヶ月で体重一キロ減！  
お腹まわり一センチ減！**

次に、目標となる数値を設定してモチベーションを高めましょう。図表2の「内臓脂肪減少するぞシート」を使って、あなたの目標となる数字を設定してください。

「腹やせの目標は、一ヶ月に一センチ」が理想です。勢いあまって三ヶ月で九セ

ンチ減などと考えないでください。必ず、リバウンドしますから！ 腹囲が一センチ減ると、同時に体重は一キログラム減少します。この場合、内臓脂肪が一キログラム分減少したと考えていいのです。

内臓脂肪一キログラムのエネルギーは、約七〇〇〇キロカロリーです。七〇〇〇キロカロリーを一ヶ月三〇日として割ると、一日約二四〇キロカロリーをこれまでより多く消費すればよいことになります。

**食事とウォーキングを足して、  
一日約二四〇キロカロリーを消費**

ここで注意しないといけないことがあります。食事だけで毎日二四〇キロカロリーを減らすと、基礎代謝量が落ちてしまい、脂肪を分解しにくい、やせにくいカラダになってしまうということです。

そこでウォーキングの出番です。ウォーキングという有酸素運動を行うことでカラダは、脂肪が燃えやすい状態に変化していきます。たとえば、体重が六〇キログラムの人なら、毎日四〇分ほど歩けば一二〇キロカロリーを消費することができます。あとの一二〇キロカロリーは、ごはん一杯やパン一個、デザートを少し減らすだけでOK。

また、毎日一時間を速足で歩いたなら、それだけで二四〇キロカロリーの消費になりますから、食事をがまんする必要はなくなります。



年齢別、血管内の様子の模型。左から、幼年期、青年期、壮年期（安定）、壮年期（不安定）。壮年期は脂肪（黄色の部分）が血管にくっつき、血管の壁が盛り上がり血液が詰まっている。

**速足で腕を振って大またで歩く**

ウォーキングがカラダにもたらす効果

このように、ウォーキングと食事に分けてあなたのカラダのカロリー消費をアップさせることで、健康的なカラダになれるのです。

ウォーキングと食事の意識を変えることは、あなた自身でできる最大の病気対策です。医師の手を借りず、自ら自分の主治医となって、ウォーキングを実行しようではありませんか。

「はらやせは ひと口へらして

ウォーキング」

は次号の第二回目で詳しく述べますが、ウォーキングは、カラダだけでなく、精神的にもとてもよい影響をあたえるというをお伝えしておきます。日常のうつつうしいことがどうでもよくなってココロが晴れてくる効果があります。

また、ウォーキングで脂肪燃焼効果を高めるには、「速足で、腕を振って大またで歩くこと」が大切です。

普通の速さ（時速約4km）で三十分歩いた場合に消費する脂肪は約一〇〇キロカロリーですが、速足（時速5km）の場合は約一二〇キロカロリーになります。速足のほうが、ウォーキング後の脂肪燃焼継続時間も長くなります。

通勤時にはひと駅前で降りて歩く、買い物には遠いスーパーに歩いて出かけるなど、日常のなかで歩く時間を延長するだけで、速足を意識するだけで、脂肪燃焼につながります。

また、一日一万歩を歩こうとよく言われますが、これにこだわる必要はありません。まずは、これまでより、一日に一〇〇〇歩たくさん歩くことを心がけることから始めましょう。これならどなたでも実行できるはずです！



**まとめ！**

1. 腹囲は健康のパロメーターだ！
2. 「内臓脂肪」はカラダの大敵！
3. 自分の肥満度（BMI）を知る！
4. 内臓脂肪減少の目標を計算する！
5. ウォーキングと食事ですべて240キロカロリーを燃焼する！
6. 1ヶ月で1センチ、3ヶ月で3センチの腹やせを実現する！
7. 速足で腕を振って大またで歩く！
8. 今までより1日に1000歩多く歩く！