

低体重

極端なダイエットなどによって、食生活のバランスが崩れていませんか??

過激なダイエットなど、急激に減量し低体重になった方は、以下のような症状を引き起こす可能性があります。

骨が弱くなる・・・猫背になる、怪我をしやすい。

筋肉が弱くなる・・・内臓の動きが悪くなる。(胃もたれ・ぼっこりお腹・便秘など)

免疫力が低下する・・・風邪をひきやすい。

新陳代謝が低下する・・・からだが疲れやすい、体温や血圧が低下する。顔色が悪くなる。

貧血を起こしやすい、肌荒れしやすい、体毛が濃くなる。

性ホルモンの分泌異常・・・男性：勃起しにくくなる。

女性：生理不順になる・無月経になる・妊娠しにくくなる。 など

上記のような症状を引き起こさないためには、バランスの良い「食事」と「運動」が必要です。健康的なダイエットを心がけましょう。

お勧めのダイエット法

肥満：http://sub1.apu.ac.jp/studentsupport/uploads/fckeditor/advisory/healthcare/Obesity_J.pdf

摂食障害(過食症・拒食症)とは??

低体重と診断された人の中には、「摂食障害」という重大な危険性を抱えている人がおり、以下のような状態のことをいいます。

ダイエットの過程で目標体重になっても満足せず、さらにやせようと努力を続けてしまう。

太ることを恐れ、食物を避けてしまう。

週に数回、数ヶ月間にわたって大量に食べてしまう。

自分でのどに指を突っ込んで食べ物を吐いてしまう。

毎回排便を促すため、薬を使用する。

10代~20代の特に女子に多い。

これらの状態が進行すると生命の危険の恐れもあります。

また、摂食障害の要因には、強い「やせ願望」以外にも不安やストレスなど精神的な要因があるといわれています。

上記の症状が気になる、自分の体重や体調に問題があるのかわからないなど、心配な事があれば、いつでもヘルスクリニックまでご相談ください。

「低体重」といわれる方の中で、低体温の人が増えています。

低体温とは、体温35.9 以下のことを言います。代謝が低下するため、血行を悪くし、老廃物や脂肪をためてしまうことになります。

要因としては・・・

衣類(短いスカートや薄着など)

食生活の乱れ(必要な量の食事を摂らない。)

室内環境(エアコンに頼りすぎる)

運動不足・筋肉の低下 など

この中でも特に「食生活の乱れ」が主な原因とされています。

加工品の摂り過ぎに注意しましょう

私たちは、糖質からエネルギーや熱を作り、体温を保っています。その糖質をエネルギーに変える時に必要なのが、「ビタミン」と「ミネラル」です。ビタミン・ミネラルが不足すると、エネルギーや熱を作ることができず、体温が上がらなくなり、低体温になってしまうのです。最近加工食品（インスタント類・レトルト類・菓子類など）のとりすぎの傾向により、ビタミン・ミネラルは不足傾向にあります。また、無理なダイエットによって、さらにミネラル・ビタミンは不足してしまいます。

バランスのよい食事を心がけましょう

体温が1℃上がると代謝が10%上がるといわれています。また、代謝における理想の体温は36.5～37.0℃といわれています。下半身を冷やす格子は控え、温かい食べ物や飲み物をとるようにし、食事のバランスについて心がけましょう。

食事：http://sub1.apu.ac.jp/studentssupport/uploads/fckeditor/advisory/healthcare/Diet_and_Nutrition_J.pdf

適度に運動しましょう

適度な運動を行うことも大切です。

運動：http://sub1.apu.ac.jp/studentssupport/uploads/fckeditor/advisory/healthcare/Exercise_J.pdf

また、シャワーだけですませることの多い人も、低体温になりがちです。1日の終わりにできるだけゆっくり入浴して、体を芯から温めましょう。

ヘルスクリニックでは、個別に食事指導・運動指導を行っていますので、お気軽にご相談ください。



A P Uヘルスクリニック

E-mail: clinic@apu.ac.jp