

コロナ禍による体重増加について

【はじめに】

現在、新型コロナウイルス感染症の流行により、部活動の制限や、テレワークの推進に伴う身体活動量の低下などにより、体重の増加や体力の低下が懸念されています。これらは、生活習慣病等の発症や体力・生活機能の低下のリスクを高め、更には自己免疫力の低下による体調不良を引き起こしてしまうことが予想されます¹⁾。

【体重増加の原因】

基本的に体重の増減はカロリー収支で決まります。カロリー消費量よりも食事によるカロリー摂取量が上回る状態が続くと体重は増え、下回ると体重は減ります。エネルギーは人間が身体を動かすために必要な活動の源であり、カロリーはその単位の一つです。1日のエネルギー消費量は、基礎代謝(60%)、身体活動(30%)、食事誘発性熱産生(10%)で構成されています(図1)。運動不足の状態が続くと、身体活動および、基礎代謝での消費エネルギーの低下が起こります。これは1日のエネルギー消費量のうち90%を占めているため、体重が増加してしまう原因となっています²⁾。

基礎代謝が下がる原因としては、除脂肪体重の減少が挙げられます。除脂肪体重とは、「体重-脂肪」の数値で、人の体重から脂肪を取り除くと、筋肉、内臓、骨、血液、水分などが残ります。つまり、除脂肪体重の減少は、人間の健康や成長に必要な組織の減少を表しています。除脂肪体重の中でも筋肉量の減少が基礎代謝が下がる原因とされています^{2, 3)}。

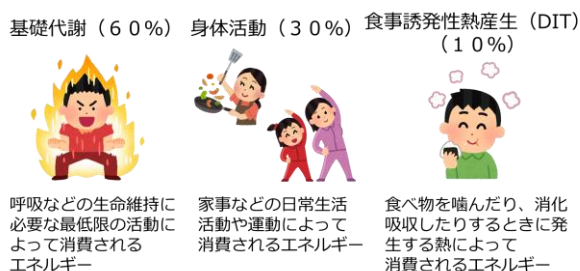


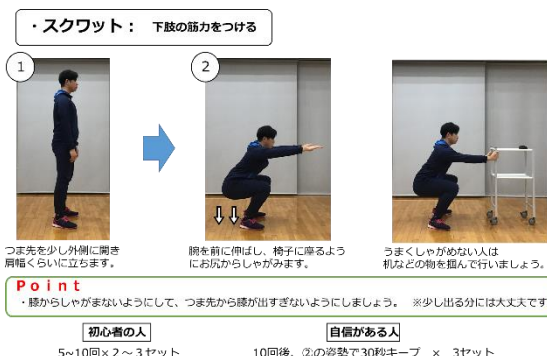
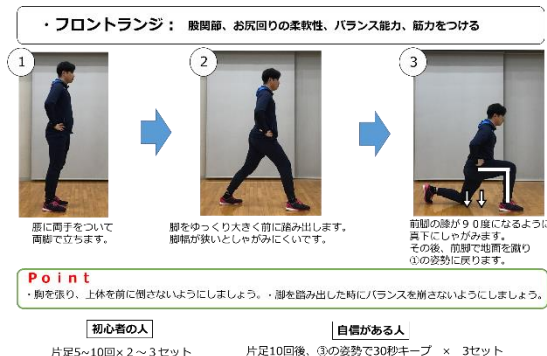
図1. エネルギー消費量の内訳

【基礎代謝を下げない】

皆さんはダイエットをするとなったら何を始めますか。多くの人が食事制限やジョギングなどの有酸素運動をすると思います。確かに効果はありますが、どちらも過剰に実施すると除脂肪体重が低下して基礎代謝が下がり、痩せにくい状態となってしまう。除脂肪体重の低下を防ぐためには、筋肉量を落とさないようにする必要があります。食事制限や有酸素運動にプラスして筋力トレーニングをすることで、除脂肪体重の低下だけでなく、筋力などの体力の低下を防ぐことができます。

【家でもできる筋力トレーニング】

今回は下肢のトレーニングをいくつか紹介します。



動作になれないうちは回数の無理をせず行いましょう。慣れてきたら週2~3回行えるように頑張りましょう。

【参考文献】

- 1) スポーツ庁 新型コロナウイルス感染対策 スポーツ・運動の留意点と運動事例について
- 2) 厚生労働省 e-ヘルスネット: 身体活動とエネルギー代謝
- 3) 鈴木晴香(2014) 競技者における基礎代謝量個人差の規定要因の検討: 早稲田大学修士学位論文テーマ一覧