

今治市民の皆様のためのすてき健康講座 放っておくのは大問題？肥満と高血圧の関係

第79話
加藤丈陽先生

肥満になると血圧が高くなります。その理由や
どうすれば血圧を下げられるかを加藤丈陽先生に
教えてもらいました。

マイタウン…「りんご型
肥満」という言葉を聞いた
のですが、どんな肥満
なのでしょう？
加藤…「りんご型肥満」
とはお腹を中心とした内
臓まわりに脂肪が過剰に
蓄積されている**内臓脂肪**
型肥満のことです。他の

**1kgの減量で血圧は
約2下がる**
加藤…色々ありますが、
簡単に言うと①塩分の摂
りすぎ、②脂肪による血
管の圧迫、③血液がネバ
ネバになる、④血中イン
スリンの上昇などが挙げ
られます。血圧は血管と
いう管の内圧なのですが
外から圧がかかったり内
側の血液がネバネバに
なったり、血管内の水分
量が増えたりする結果、
血管がパンパンになると
いうことです。
マイタウン…塩分以外に
も理由がある、というこ
とは肥満というだけで血
圧が高くなってしまうの
でしょうか？
加藤…そういうことにな
ります。
マイタウン…ということ
は…もしかすると逆に内

臓脂肪、体重を減らせれ
ば血圧も下がる、という
ことでしょうか？
加藤…そのとおり、一般
的に体重を1kg減らす
と、血圧が約2下がります。
体重が減少することで
血液の流れが改善され、
心臓への負担が軽減さ
れるためです。肥満で
血圧が高いかと思う場
合は目標として、現在の
体重から3%減らしてみ
ましょう。
マイタウン…ちなみに血
圧の正常値っていくらで
したつけ？
加藤…家庭血圧で115
/75以下、診察室血圧で




加藤 丈陽 先生
日本内科学会 総合内科専門医
日本老年医学会 老年病専門医

部位と比べてウエスト周
りが目立って大きくなる
ため、その見た目から「**りんご型肥満**」と呼ばれて
います。
マイタウン…呼び名はカ
ワイイけれどあまり体
には良くなさそう…。
加藤…はい、全然良くあ
りません。健康障害のリ
スクが高く、特に糖尿病
や高血圧、脂質代謝異常
などの生活習慣病の発症
リスクが高まるため、お


加藤…20歳以降に体重が
10kg以上増加する要因と
して①過去の喫煙歴、②
9時間以上の長い睡眠時
間、③朝食を抜くこと、④
日常生活での活動量が少
ない、という4つがあつ
てそれらに該当しやすく
なるからと考えられま
す。

臓脂肪、体重を減らせれ
ば血圧も下がる、という
ことでしょうか？
加藤…そのとおり、一般
的に体重を1kg減らす
と、血圧が約2下がります。
体重が減少することで
血液の流れが改善され、
心臓への負担が軽減さ
れるためです。肥満で
血圧が高いかと思う場
合は目標として、現在の
体重から3%減らしてみ
ましょう。
マイタウン…ちなみに血
圧の正常値っていくらで
したつけ？
加藤…家庭血圧で115
/75以下、診察室血圧で


◆◆◆ポイント◆◆◆
☆りんご型肥満と
体脂肪率高値が高血圧につながる
☆減量できると血圧が下がることがある
☆115/75を目指して無理なく減量する




お問い合わせは(医)かとう内科
☎(0898)23-2310



インフルエンザ
オンライン問診用
QRコードはこちら



肥満外来
始めました。
QRコードはこちら



不動産の相続相談は私たちに任せください
無料相談受付中



重松 宗孝 行政書士
重松 昌孝 補助者/一級建築士
重松 和希 補助者/宅地建物取引士

重松宗孝行政書士事務所
今治市常盤町四丁目7番地6
☎090-1176-5831

1/12(日)・19(日) 歯科医日曜救急当直表

1/12(日) 山田歯科医院 今治市蔵敷町1-7-2 ☎(0898)23-8680	1/19(日) 鳥生歯科医院 今治市北高下町3-3-29 ☎(0898)23-4030
--	--

高齢者活躍人材確保育成事業(厚生労働省愛媛労働局委託)

児童クラブ補助員 養成講習会

60歳以上
受講生
募集!!

専門家の指導のもと、こどもの成長と接し方などを
勉強し、児童クラブ補助員としての能力を育成します。

日時 令和7年 1月27日・28日 10:00~15:00
会場 テクスポート今治 2階 会議室 (今治市東門町5丁目14-3)
定員 10名 ※応募者多数の場合は受講
できないことがあります。
対象 今治市にお住まいの60歳以上で
受講後シルバー人材センターに会員登録できる方
※すでにシルバー人材センターの会員で職種転換希望の方、昨年度1年間就業
していない方も、受講することができます。※全日程受講可能な方に限ります。
※趣味・教養などの目的ではお申し込みできません。

お申し込み方法
ホームページ、または右記受付日に
電話でお申し込みください。

お電話での受付日
1月14日(火)・15日(水)・16日(木)



お問い合わせ先
公益社団法人 愛媛県シルバー人材センター連合会
☎089-915-1420 FAX 089-915-1421
月曜日～金曜日 8:30～17:00(土・日・祝日休み) 愛媛県シルバー

JA教育ローン 金利優遇
キャンペーン

基金協会
基準金利 (別途保証料0.4%)
最大金利引下げ
年2.0%~年1.5%

ネット仮審査がダンゼンお得!
金利引下げあり
24時間受付OK
仮審査は無料

《総合相談センター 夢見館》
(平日)9:00~19:00 (土・日)9:00~17:00 (祝日)休業
TEL 0898-33-7270
JAおちいまばり 検索

ととのえるヨガ
1/15(水)スタート!

自律神経を整える
睡眠障害の改善
更年期予防
★個人差あり etc...

毎週水曜日 (1月22日、2月5日、3月5日は
インストラクター都合によりお休み)

時間/14:45~
受講料/1回1,000円
初回無料
2,000円
500円OFF
フィットネス教室と
合わせてご参加の方は →1,500円

ヨガ初心者さん
大歓迎!
私服でOK!
パンツスタイルの方がオススメ!
手ぶらでOK!
ヨガマットをご用意しています

ゆかり先生の
活動内容は
コチラ▼

ヨガインストラクター
阿部 ゆかり先生

教室中はお電話がつながりにくいため、
なるべくLINEからご予約お願いいたします。

メディカルフィットネス MIKI
開催場所 三木病院 リハビリ室
お電話 Tel.080-3924-6840

フィットネスコース ヨガコース 両方のコース
ご希望のコースを明記ください。

