



経営者・従業員の為の

# 健康ひとくちメモ

(公財)福井県健康管理協会県民健康センター副所長 田中 正樹



## 肥満を防ぐ熱産生

### 平熱の温度は健康状態の基準

風邪をひいたかなと思えば体温を測るように、体温は健康状態を示すもつとも代表的な指標の一つです。しかし、体温には日内変動があり一般に朝方が低く、午後になると高くなる傾向があるため、自分の平常時の体温を知るためには同じ時間帯で測らなければなりません。自分の平熱を知っておくことで、病気になったときの比較が容易になります。

### 体温から身体の状態を知る

また体温はその人の活動状態によっても変わってきます。血液が多く流れる筋肉で主に熱が産生されることから、よく動いている人や筋肉量が多い人は必然的に平熱も高くなります。反対に、1日中デスクワークが続いて仕事中の動きが少ない人や筋肉量の少ない痩せた人の平熱は低くなります。身体の代謝に使われる多くの酵素は37度前後で最もよく働くようになってい

ます。そのため、身体を動かすことが少なく、低体温の状態が長く続くと十分な代謝が行われず、体調不良の原因ともなりかねません。

### 肥満を防ぐために

人が1日に消費するエネルギーは①呼吸、循環などの生命活動のために使われるエネルギー（基礎代謝量）と②消化吸収に際して使われるエネルギー（食事誘発性熱産生）、③運動で使われるエネルギー、④日常生活に伴う姿勢や動きで使われるエネルギー（非運動活動による熱産生NEATニート）に大きく分けられます。

その中でも最近、肥満との関係から④日常生活に伴う姿勢や動きで使われるエネルギーが注目されています。肥満者と普通の体型の人を比べた研究では肥満者は普通の人よりも座っている時間が一日164分長く、逆に普通の体型の人は立っている時間が152分長くなっていました。座っている時の熱産生に

比較すると、立っている時は2倍、歩いている時は3倍の熱を産生すると言われています。立つ、歩く、階段を上るなどの身体活動量を増やすことで、体重増加を防ぐことができます。メタボリックシンドローム予防のためにも、とても運動する時間を取れないという方はじっと座っていないでデスクから離れて体を動かしましょう。

日常生活に伴う姿勢や動きによる熱産生 (non-exercise activity thermogenesis NEAT ニート)

