

心臓とココロに寄り添う健康情報マガジン

ココロ COCORO

Vol.15 / 2026 Spring

特集

心臓を守る
ダイエット

「心活」

しん

かつ

心臓にやさしい
「音楽」とは？

リレーエッセイ

桜木 紫乃

健康デジタルグッズ

ランニングアプリ

医療者おすすめ 1day Trip

佐賀



日本循環器協会
JAPANESE CIRCULATION ASSOCIATION

特集

心臓を守るダイエット「心活」

なぜ体重管理が重要なのか	3
体重コントロール 1 体重管理を正しく知る	4
体重コントロール 2 肥満の健康リスクを知る	6
体重コントロール 3 脂肪退治で心臓を守る!	8
体重コントロール 4 太る食欲のメカニズム	10
体重コントロール 5 世代別 体重管理のポイント	12

【健康でおしゃれなデジタルグッズ】
ランニングアプリでさらなる健康生活を目指しましょう 14

【リレーエッセイ】
祖母の編み針、孫の筆
桜木 紫乃 (作家) 15

心臓にやさしい「音楽」とは? 16

【医療者おすすめ 無理なくゆとりある1day Trip】
老舗・定番から新スポットまで 佐賀 みどころ満タンの旅 18

患者さんインタビュー 22

【各都道府県における循環器病対策推進協議会の活動報告】
北海道 24
京都府 25

【日本循環器協会 各委員会の取り組み】
産官学連携委員会 26
循環器病エキスパートアドバイザー制度を新設 27

【心不全療養指導士通信】
臨床工学技士で心不全療養指導士を取得 28

『脳卒中・循環器病に関する国民の知識調査』調査報告 29

クロスワードパズル 31

心臓を守るダイエット
心活

現代人の大きな関心事である「ダイエット」。「太る」ことは私たちの心臓にはどのような影響を及ぼすのでしょうか。2号連続企画で、「心活」と「体重管理」の密接な関係を専門家の視点から解き明かします。

なぜ体重管理が重要なのか

大阪大学大学院 下村 伊一郎 (医師)

心臓や血管の健康を守るために、まずはご自身の「体重」に目を向けてみませんか?

実は、肥満と循環器病は非常に密接な関係にあります。体重が増えると全身により多くの血液を送るため心臓に大きな負担がかかるだけでなく、お腹に溜まった内臓脂肪が血管を傷つけ、やがて心筋梗塞や脳卒中といった深刻な事態につながるのです。

医学では、健康障害を伴う恐れのある肥満を単に「太っている状態」と区別して、「肥満症」という病気として捉えています。「肥満症」は適切な予防と治療が必要です。近年の研究では、現在の体重からわずか3~5kg、腹囲にして3~5cm減らすだけでも、血圧や血糖値が劇的に改善することが分かっています。心臓への負担も、それだけで大きく減らすことができるのです。

予防の基本は、食事・運動です。まずは、「今より10分多く歩く」といった、小さな行動の変化からで構いません。最近では、食事や運動などで効果不十分な場合、効果的な薬や手術といった選択肢も増えています。

あなたの大切な「COCORO(心臓)」を守るため、まずはご自身の体重と向き合い、小さな一歩を踏み出してみませんか。皆さんと“健康な日本”をつくっていくことを心より願っています。

✓内臓脂肪・異所性脂肪に要注意!

内臓脂肪は、肝臓、膵臓、腎臓、心臓、大動脈、大静脈、腸管などに蓄積する脂肪です。異所性脂肪は、膵臓、腎臓、心臓、大動脈、大静脈、腸管などに蓄積する脂肪です。

皮下脂肪	内臓脂肪 ⚠	異所性脂肪 ⚠
皮下脂肪は、皮膚の下に蓄積する脂肪です。主にエネルギー貯蔵の役割を果たします。	内臓脂肪は、内臓の周囲に蓄積する脂肪です。代謝異常を引き起こす可能性があります。	異所性脂肪は、膵臓、腎臓、心臓、大動脈、大静脈、腸管などに蓄積する脂肪です。代謝異常を引き起こす可能性があります。
皮下脂肪は、エネルギー貯蔵の役割を果たします。	内臓脂肪は、代謝異常を引き起こす可能性があります。	異所性脂肪は、代謝異常を引き起こす可能性があります。

内臓脂肪 + 異所性脂肪 = 健康リスク ↑

Column

肥満は遺伝するの？

肥満は遺伝する可能性があります。両親が肥満の場合、子供が肥満になるリスクは約70%に達します。しかし、環境要因（食事、運動）も大きな影響を与えます。

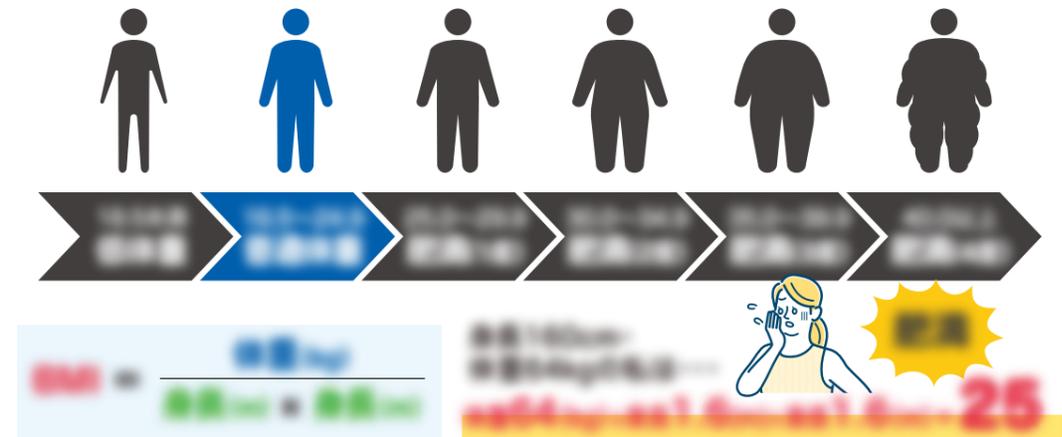


日本内分泌学会 創設100周年記念事業 楽しく学べるコラボ企画も

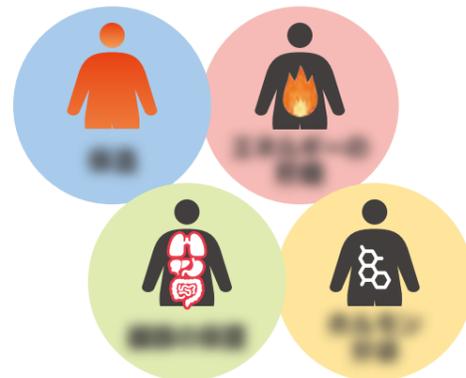


どこからが肥満？

肥満の定義は、BMIが25以上であることです。BMIは体重(kg)を身長(m)の二乗で割った値です。



体脂肪の役割



体脂肪って何？

体脂肪は、エネルギー貯蔵の役割を果たします。また、体温調節や臓器の保護にも関わっています。体脂肪の種類には、皮下脂肪と内臓脂肪があります。

軽度の肥満でも生活習慣病を発症しやすい日本人

日本人は、軽度の肥満でも生活習慣病（糖尿病、高血圧、脂質異常症）を発症しやすい傾向があります。これは、遺伝的要因と生活習慣の両方によるものです。



体重管理を正しく知る

／私って太ってるの？／

九州大学病院 小川佳宏(医師)



肥満の健康リスクを知る

琉球大学大学院

益崎裕章(医師)

肥満に関連する 11種類の健康障害

肥満とメンタルヘルス

肥満はメンタルヘルスに悪影響を及ぼす。うつ病や不安障害のリスクが高くなる。また、肥満による身体的苦痛が、心理的な負担を増加させる。肥満を克服することは、メンタルヘルスの改善にもつながる。



「肥満は自己責任」なの？

肥満は個人の責任であるという考えは、必ずしも正しいとは限りません。遺伝的要因、環境、社会的要因、心理的要因など、多くの要因が肥満の原因に関与しています。個人の努力だけでは克服が難しい場合も多くあります。



根強い肥満ステイグマ

肥満に対する社会的偏見（ステイグマ）は依然として根強く残っています。肥満者は「意志が弱い」「努力が足りない」と誤って判断されることが多く、これがさらなる健康悪化や社会的孤立を招く可能性があります。



肥満症外来からのメッセージ

肥満症外来では、患者様の健康改善を最優先とし、身体的・心理的両面からのサポートを提供しています。医師と栄養士が連携し、個別の生活習慣改善プログラムを作成します。また、肥満に対する社会的偏見の軽減にも取り組んでいます。



「肥満症外来」は、肥満を単なる体型の問題としてではなく、全身の健康状態を総合的に診察・治療する専門外来です。患者様の悩みや不安を聞き取り、適切なアドバイスとサポートを提供します。

その体重増加、心不全悪化のサインかも？ ～体液貯留と脂肪蓄積の見分け方～

心不全の悪化サインとして、体重増加や胸の膨満感、呼吸困難、夜間頻尿、下肢のむくみなどが挙げられます。これらは、体内に水分が溜まり、脂肪が蓄積しているサインかもしれません。

	体液貯留	脂肪蓄積
体重増加	短期間で急激に増加する	徐々に増加する
胸の膨満感	あり	なし
呼吸困難	あり	なし
夜間頻尿	あり	なし
下肢のむくみ	あり	なし

Column

GLP-1は、なぜ問題になっているの？

GLP-1は、糖尿病や肥満の治療に効果的ですが、副作用として、嘔吐や下痢、食欲不振などが起こることがあります。また、膵臓炎や胆膵炎のリスクも指摘されています。

これらの副作用は、投与量や個人の体質によって異なります。医師の指導のもとで適切な用量を使用することが重要です。

また、GLP-1は、体重減少を促す効果がありますが、過度の体重減少は栄養不足や筋肉量の減少につながる可能性があります。健康的な体重管理を目指しましょう。

GLP-1薬を使用する際は、定期的な医師の診察を受け、副作用の有無を確認することが大切です。



意外と少ない？



脂肪退治の基本

肥満が心臓に及ぼすリスク

脂肪退治で心臓を守る！

いでハートクリニック院長
井手亨(医師)



世代別 体重管理のポイント

年齢により異なる肥満リスクと特徴

働き盛りの肥満対策

三菱京都病院 榎田出(医師)

【図1】世代別の体重管理

若年世代

- 食事バランスを重視
- 運動習慣をつける

GOOD!

働き盛りの世代

- 代謝が低下しないよう
- 朝食・昼食・夕食のバランスを重視
- 内臓脂肪にも注意

BAD!

高齢世代

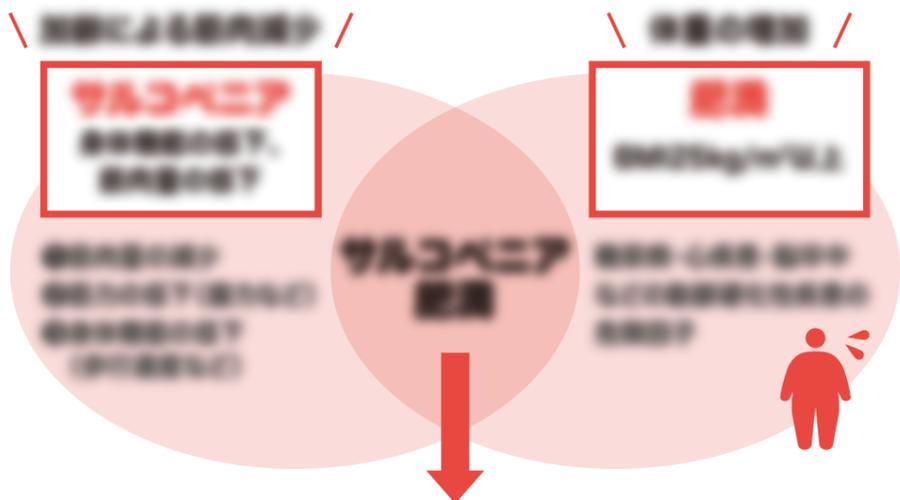
- 骨が弱くなるのを防ぐ
- 内臓脂肪にも注意
- たんぱく質・ビタミンを重視
- サルコペニア肥満にも注意

GOOD!

健康から始めて正しい体重をキープしよう!



【図2】サルコペニア肥満のリスク



サルコペニア肥満は、筋肉量の減少と脂肪量の増加が同時に起こる状態です。この状態になると、代謝機能が低下し、生活習慣病のリスクが高まります。また、転倒や骨折のリスクも高くなるため、注意が必要です。

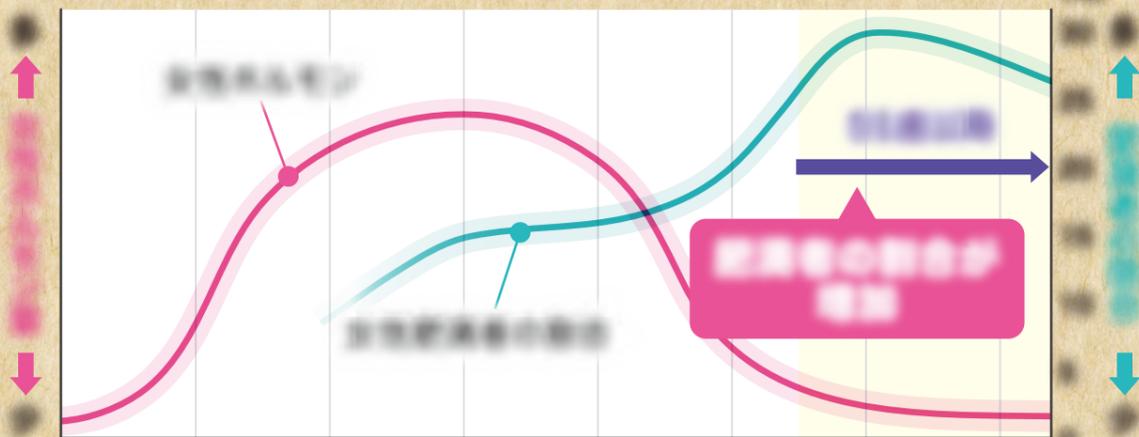
高齢者の体重管理

高齢者の体重管理は、筋肉量の維持と脂肪量のコントロールが重要です。特に、サルコペニア肥満のリスクを減らすためには、たんぱく質を豊富に含む食品を摂り、定期的な運動を行うことが効果的です。

Column

女性特有の肥満リスク

女性特有の肥満リスクは、ホルモンの変化と関係しています。特に、閉経前後には、脂肪の蓄積が内臓脂肪型になる傾向があります。また、骨密度の低下も同時に起こるため、体重管理だけでなく、骨格の健康も考慮する必要があります。



【図3】女性ホルモンと女性肥満者の割合の関係