

心臓とココロに寄り添う健康情報マガジン

COCORO

Vol.17 / 2026 Autumn

特集

もう一度始める
体重管理
「心^{しん}活^{かつ}」

心臓にやさしい
「スポーツ観戦」を考える

リレーエッセイ
佐野 史郎

健康デジタルグッズ
エレキソルト

医療者おすすめ
1 day Trip 長崎



日本循環器協会
JAPANESE CIRCULATION ASSOCIATION



「心臓を守るためになぜ体重管理が必要か」をテーマとした前号に続き、本号では「太る生活習慣をどう見直すか」に焦点を当てます。前号が理論編なら、本号は実践編。あなたに合った体重管理のヒントが、きっと見つかります。

心活しんかつ

もう一度始める体重管理

小さな一歩が心臓を守る がんばらない体重管理

東京大学医学部附属病院 山内 敏正（医師）

■体重管理も大切な「心活」

「肥満症」は単なる「肥満」とは違います。肥満症は、肥満（BMI 25以上）に加え、健康障害を伴い、医学的に減量が必要な状態を指します。健康障害には冠動脈疾患、高血圧、脳梗塞などの循環器病やそのリスク因子が含まれます。更に、高度肥満（BMI 35以上）では心不全にも注意が必要です。体重管理は大切な「心活」の1つなのです。

■毎日の「小さな選択」から始めよう

体重管理の基本は、食事と運動の積み重ねです。たとえば、ご飯を毎食今より一口分減らすだけで1日120kcal減り、2カ月で約1kgの減量につながります。1日1,000歩（約10分）多く歩く、少し薄味を心がけるなど、無理のない工夫でも循環器病のリスク低減に役立ちます。

■続かなくても、何度でもやり直せる

とはいえ、毎日続けるのは至難の業です。私たちの体には、体の状態を一定に保とうとする「ホメオスタシス」が働いているため、生活習慣が乱れたり、体重がリバウンドしたりするのは特別なことではありません。そんな時は、肥満症の主治医や医療者を頼ってください。患者さんの「できない気持ち」に寄り添い、伴走します。食事や運動だけで十分な効果が得られない場合には、体重管理をサポートする治療薬もあります。大切なのは中断しないこと。できることからもう一度始めてみるのが、心臓を守る第一歩になります。

COCORO

Vol.17 / 2026 Autumn

CONTENTS

特集

もう一度始める体重管理「心活」

小さな一歩が心臓を守る
がんばらない体重管理 3

体重コントロール 1 心臓を守るための「減量目標」の立て方 4

体重コントロール 2 減量に効果的な食べ方の工夫 6

体重コントロール 3 「使われない筋肉」が肥満を招く 8

体重コントロール 4 肥満症外来と治療薬の本当の役割 10

体重コントロール 5 「ダイエットが続かない」を責めない 12

【健康でおしゃれなデジタルグッズ】
減塩生活をサポート エレキソルト 14

【リレーエッセイ】
物語の力
佐野 史郎（俳優） 15

心臓にやさしい「スポーツ観戦」を考える 16

【医療者おすすめ 無理なくゆとりある1day Trip】
長崎 いまと昔、時代の移ろいに想いを馳せる旅 18

患者さんインタビュー 22

患者会 活動報告 23

【心不全療養指導士通信】
薬剤師で心不全療養指導士を取得 24

『健康ハートの日』2026 REPORT 25

【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】
茨城県 28

【日本循環器協会 各委員会の取り組み】
総合企画委員会 29

クロスワードパズル 31



／ 3～5%の減量で体と心臓は変わる ／

心臓を守るための「減量目標」の立て方

信州大学 桑原宏一郎(医師)

「肥満」は
「疾患」なの？



check!
まずはあなたのBMIをチェック! 計算式: BMI= 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

肥満と肥満症の違いは・・・

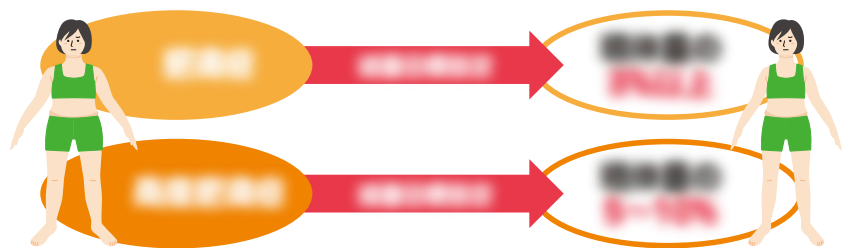
項目	肥 満	肥 満 症	高度肥満症
BMI	25.0以上	25.0以上	35.0以上
健康障害	健康障害を来さない	健康障害を来す	健康障害を来す

肥満関連健康障害

高血圧	糖尿病	脂質異常症	虚血性心疾患
脳血管疾患	慢性腎臓病	睡眠時無呼吸症候群	がん
うつ病	認知症	骨粗鬆症	

体重100kgの場合は、
「3kg」が
減量目標!?

肥満症治療の減量目標



3%減量するだけでも
健康状態は改善する

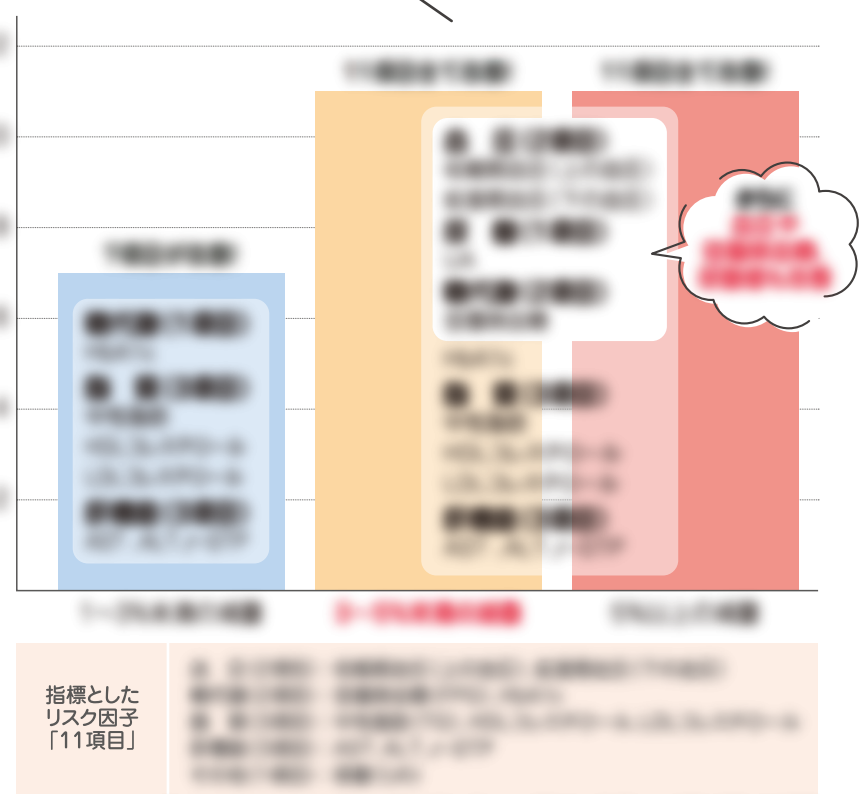


5%以上の減量は
身体機能や心不全にも好影響

急激な減量は絶対ダメ!

基本は生活習慣の改善

3%減量で体が変わる!!





自分に合った方法を見つける

減量は難しく、自分に合った工夫を思いつくことで、減量が成功しやすくなります。

01 魚を摂る

たんぱく質が豊富で、脂質が少なく、減量に効果的です。



02 減量に効果的な工夫

減量に効果的な工夫は、食事の順番や調理法などです。



03 減量に効果的な食材

減量に効果的な食材は、たんぱく質が豊富で、脂質が少なく、減量に効果的です。



04 減量に効果的な運動

減量に効果的な運動は、有酸素運動と筋トレです。



主食・主菜・副菜をそろえて食べる

主食・主菜・副菜をそろえて食べることで、栄養バランスが整い、減量効果が期待できます。

主食はエネルギー源となり、主菜はたんぱく質と脂質を提供し、副菜はビタミンとミネラルを補給します。



食事や体重の記録は、メリットがいっぱい

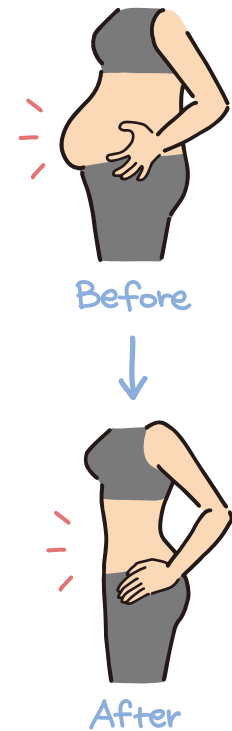


食事や体重の記録は、減量に効果的な方法です。記録することで、自分の食生活や体重の変化を把握できます。

記録することで、自分の食生活や体重の変化を把握できます。記録することで、自分の食生活や体重の変化を把握できます。

記録するとこんなメリット

- ✓ 食事の量を把握できる
 - ✓ 体重の変化を把握できる
 - ✓ 減量の進捗を確認できる
 - ✓ 減量のモチベーションを維持できる
- 



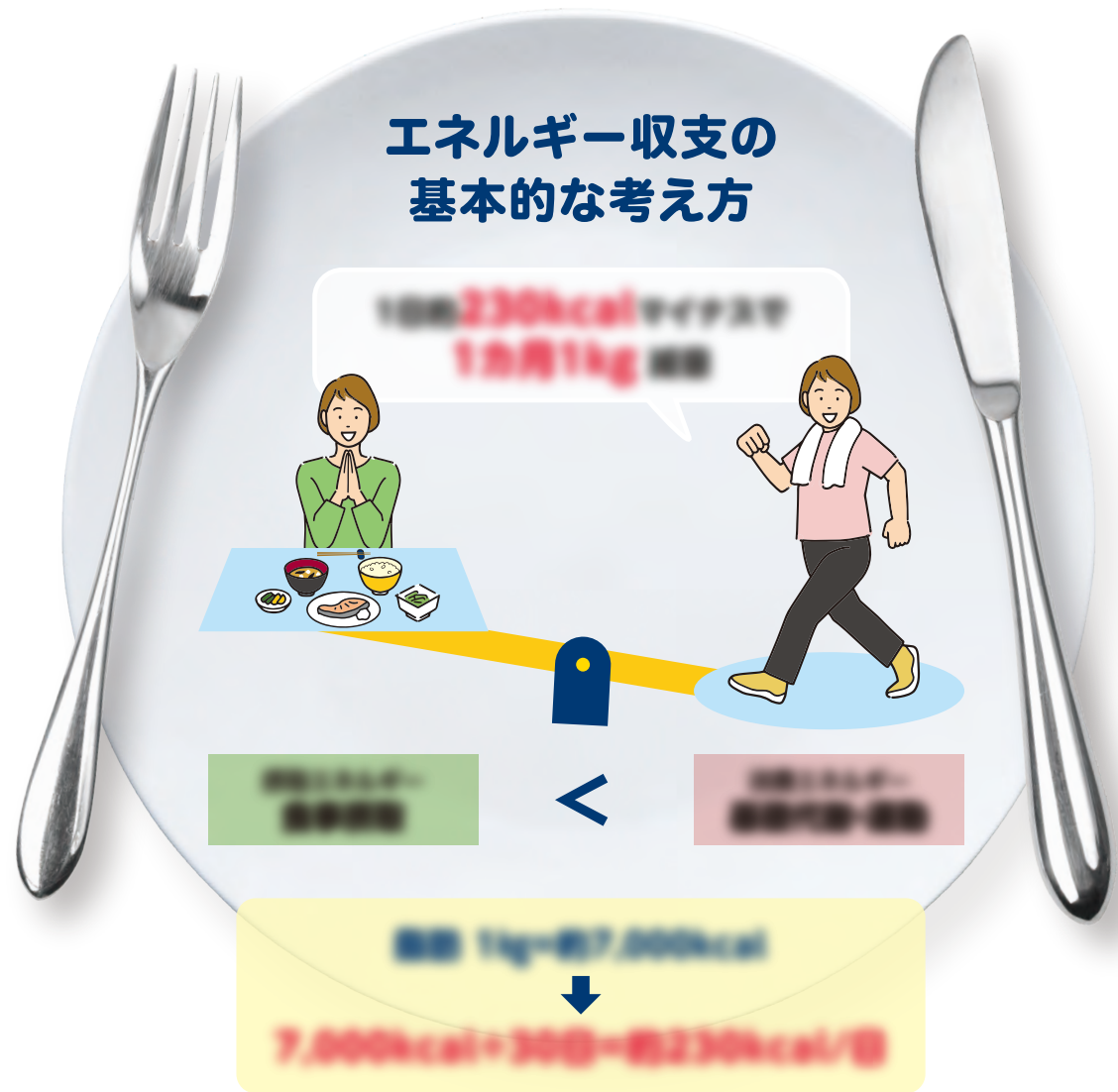
減量には、食事と運動の両方が重要です。食事の量を減らし、運動を増やすことで、減量効果が期待できます。

減量の仕組みを知ろう



減量に効果的な食べ方の工夫

／今日からできる！／

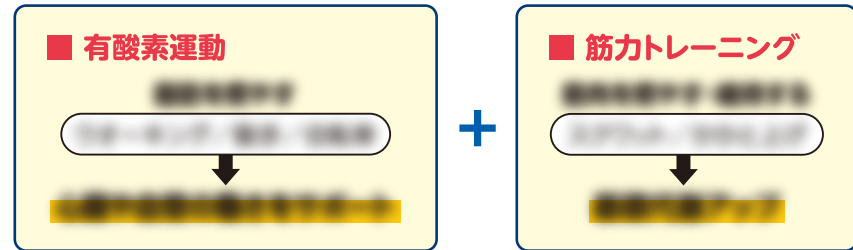


千葉大学医学部附属病院 野本尚子(管理栄養士)



悪循環を断ち切るカギは 「有酸素運動」&「筋力トレーニング」

この悪循環を断ち切るには、有酸素運動と筋力トレーニングが必要です。この2つを組み合わせると、筋肉が増え、代謝が上がり、脂肪が燃焼され、体重が減少します。さらに、心臓が強く働き、血圧が下がり、生活習慣病のリスクが低くなります。



「座り過ぎない」！ まずは「1分」動く

長時間の座り過ぎは、健康に悪影響を及ぼします。座り過ぎると、筋肉が衰え、代謝が低下し、脂肪が蓄積されます。また、座り過ぎると、血圧が上がり、糖尿病のリスクが高まります。まずは「1分」動くことから始めましょう。例えば、座っているときに足踏みをする、立ち上がる、水を飲むなど、簡単な運動を取り入れるだけで、健康が改善されます。

今日からできる NEAT

日常のすきま時間は
“動くチャンス”でいっぱい！

こんな変化も...



大切なのは、完璧より「やめないこと」

毎日の小さな「動くチャンス」が第一歩

筋肉は “代謝の工場”

- ・筋肉は、エネルギーを消費する
- ・筋肉は、脂肪を燃焼させる
- ・筋肉は、血糖値を下げ、糖尿病を防ぐ



骨格筋は体内で最大の
“代謝の工場”

“使われない筋肉”がつくる悪循環



「使わない」と工場が縮小、
脂肪がたまる



／ 太る原因は「食べ過ぎ」だけではない
「使われない筋肉」が肥満を招く

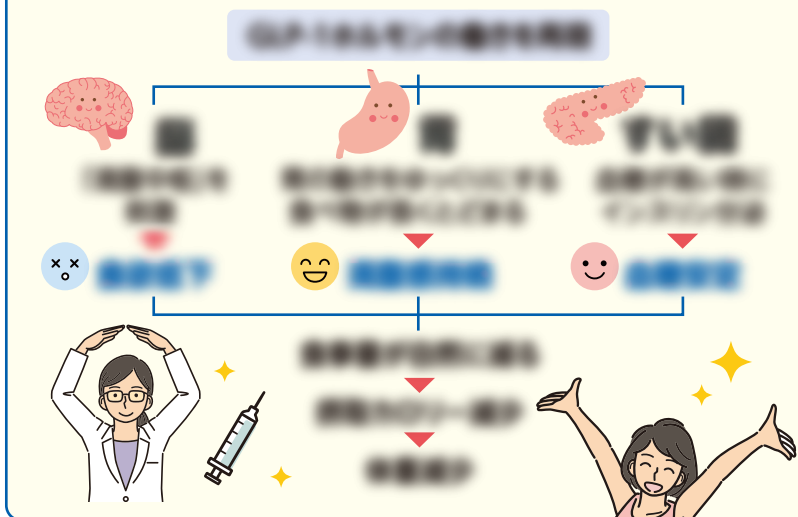
順天堂大学大学院 田村好史（医師）

治療薬は、どこにどう作用するか

近來這股風潮中，以經濟學界最熱鬧。這股風潮中有一批學者，主張自由，認為自由市場經濟是解決一切問題的良藥。而經濟學界中又以新自由主義最為活躍。這批學者認為，自由市場經濟是解決一切問題的良藥。而經濟學界中又以新自由主義最為活躍。這批學者認為，自由市場經濟是解決一切問題的良藥。而經濟學界中又以新自由主義最為活躍。

したが、本邦は設備が整っていない。特に、印刷機が不足している。印刷機は海外から輸入しなければならない。印刷機は1台100万円程度で、海外に購入した方が安く済む。1台が壊れてしまえば、印刷機は1台100万円程度で、海外から購入しなければならない。

治療薬GLP-1受容体作動薬——
ウゴービを注射すると…



医師の管理下で服用しないとこんな危険が・・・

[illegible]

肥満症治療薬の正しい役割

ステップ 1 両脇の肩甲骨を「グー」にして
肩甲骨の間に両肘を挟みこむ

→

両肘を肩甲骨の間に挟みこむ
両肘を肩甲骨の間に挟みこむ



ステップ 2 調味料・油・塩を調整する

調味料の量が正確に揃っていない
（1）の調味料・油を調整する

→

（1）調味料は、
調味料の分量表を参考に、
お好みで調整してください。



ステップ 3 治療を中断し、**再評価**

治療は、2週間程度で
薬に「効果があるか否か」を確認する

効果がある場合は、
薬を「1週間程度」
「1週間程度」で「効果を確認する」



お薬は「補助輪」。
生活習慣の変更も併せて行う

**減量が自力で
無理な時の
選択肢がある！**



肥満症外来と治療薬の本当の役割

／ どうしても痩せられないあなたへ ／

糖尿病・内分泌内科クリニックスTOSAKI
戸崎 貴博 (医師)

 自カダイエットと「肥満症外来」はココが違う

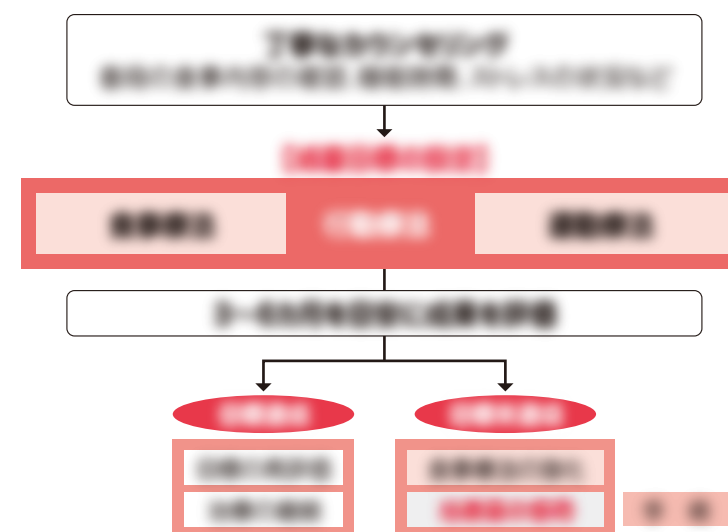
項目	自力ダイエット	肥満症外来での治療
アプローチ	食事・運動・睡眠薬にないで済む	食事・睡眠薬アプローチ
食欲への対処	食欲に悪影響が少なく済む	食べ過ぎや飲み過ぎも抑えられる 食欲で悩む中々に食べ過ぎるやめる
原因の特定	原因が特定できる （生活習慣が主で、薬が主ではない）	原因で体重が増えない・減らない 薬学的に原因となる
サポート	一人で頑張りにくい環境	医師や看護師がサポートできる
位置付け	治療・予防に有効	治療薬に代わるための治療

肥満外来とは何？

● 根據世界銀行、國際貨幣基金(IMF)和國際勞工組織(ILO)的數據顯示，中國在過去十年中，經濟增長率一直維持在7%左右，這使得中國在過去十年中，經濟增長率一直維持在7%左右，這使得中國在過去十年中，經濟增長率一直維持在7%左右。

[illegible]

肥満症治療の流れ



COCORO ♥ 12