



“ぽっこりお腹” 年齢を重ねるとなぜお腹が出てくるのか？

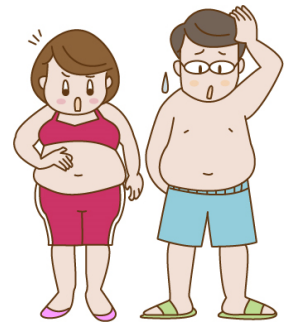
年齢とともに、痩せていても太っていても、お腹がポッコリ出てきてしまう…「仕方ない」と放っておくと、脳卒中やガンなどの病につながることもあります。その原因として「内臓脂肪」「便秘」「骨盤のゆがみ」。この3つの原因のおおもとにあるのは、若いころと比べ大きく変化した体内機能の状態。人間の体は年齢とともに基礎代謝や筋肉が落ちていきます。さらに閉経後の女性では、女性ホルモンと男性ホルモンの両方が枯渇する、「ホルモン総枯れ状態」が生まれます。女性ホルモンの低下は、脂肪を内臓脂肪として蓄える現象に繋がります。男性ホルモンの低下は、筋肉量と基礎代謝量が低下する原因となります。その結果、内臓脂肪が蓄えられやすく、運動しても筋肉が付きにくく、ポッコリお腹になりやすいのです。また、年齢とともに大腸壁の筋肉が衰えると、大腸のぜん動運動が低下して便秘になりやすくなりますし、骨盤を支える筋肉が衰えれば、骨盤が歪んで姿勢が悪くなり、お腹が付き出て見えるようになってしまいます。内臓脂肪型の肥満になると、血管系の病気を引き起こしやすく、脳卒中や脳血管性認知症の発症リスクが高まります。内臓脂肪が生み出す「サイトカイン」という物質は、体内の炎症を誘発し、発がんや動脈硬化のリスクも。便秘を放置すれば、悪玉菌と粘膜の接触時間が長くなり大腸ガンなどの腸疾患のリスクが増えます。便秘にならないように食物繊維を適切な量で摂取したり、やみくもに体を動かすより、内臓脂肪や骨盤に焦点を当てた動きを取り入れるのも効果的です。

満尾クリニック院長 満尾正 先生

内臓脂肪・・・閉経後、女性ホルモンと男性ホルモンが減少した状態で運動しても効果が得にくく、食べ過ぎればお腹に内臓脂肪として蓄積していきます。

便秘・・・加齢による筋力、特に大腸壁の筋肉の動きの低下や、食事や睡眠など生活習慣の乱れ、降圧剤など薬剤の副作用などが便秘の原因に。

骨盤のゆがみ・・・年齢とともに骨盤を支える筋肉が衰え、骨盤が後ろに傾くなどゆがんでしまう。お腹ポッコリが目立ってしまいます。



体内の水回りをよくしてむくみを解消

ダイエットしても、運動しても下腹が凹まない…。「それは、体の中に溜まった余分な水がうまく排出できずむくんでいる状態、すなわち、水太りが原因です。夕方になると脚がパンパン、朝は顔がなんだか腫れぼったいなど、誰もが経験したことがある「むくみ」。実は足や顔だけでなく、お腹もむくみます。ポッコリお腹の中身は何かというと、まずは皮下脂肪。あとは、臓器や筋肉、細胞の中や、細胞と細胞の間など、体内のあらゆる部分に溜まった余分な水です。これらの余分な水がお腹全体の厚みを増す為に、お腹がポッコリと出てしまうのです。体内の水を循環させる機能は歳とともに衰える為、体内の水は滞りやすくなります。

体内の水の巡りを良くするには、歩くなどの運動をしてポンプ機能を担うふくらはぎの筋肉をつけること、普段飲む水を水道水や浄水器からミネラルウォーターに替え、体内の水のミネラルバランスを整えることが大事です。体内の水は、心臓の鼓動、筋力、重力、浸透圧の4つの力によって巡っています。浸透圧とは、水に溶解している物質の濃度が低い方から高い方へ移動する力のこと。体内の水のミネラルバランスがナトリウム過多になると、浸透圧によって細胞がどんどん水ぶくれし、むくみます。ナトリウムを適度に排出するのがカリウムというミネラルです。「よく、むくみ対策というと水を飲むことを控えてしまう人がいますが、それは間違いです。1日に体から排出される水の量は約2.5リットルです。過剰に摂り過ぎない程度で水分摂取は必要です。水の巡りが良くなれば血流や代謝も良くなり、脂肪を燃焼させる力もアップするのです。