

薬剤師だから知っている。3分間の薬と健康の裏情報

251号 早食いは肥満の元

2回シリーズの1回目



漢方の健康堂薬局の店主 長澤昭と申します。

3月11日（金）に発生した東北地方太平洋沖地震により、被災された皆様に対し、心よりお見舞い申し上げます。

今週からは、「早食いは肥満の元」と題して2回シリーズでお伝えいたします。

251号 2回シリーズの1回目(今週号)

1. 肥満によって引き起こされる病気

短編（科学のよもやま話）第165（7月6日発行）

◎漢方薬によるダイエット

252号 2回シリーズの2回目（7月13日発行）

2. 早食いを改善するポイント



251号 早食いは肥満の元

1. 肥満によって引き起こされる病気

2回シリーズの1回目

## 1. 肥満によって引き起こされる病気

### (1) 太っていると、なぜ病気なりやすいのか

太っていること自体は、直接死に結びつきませんが、それによっていろいろな病気の発生率は高くなります。体脂肪が多いと、インスリンの分泌量が増えます。インスリンには、塩分を貯蔵したり交感神経を活発にする働きがあり、それが血圧を上昇させる原因になってしまいます。ただし、肥満が原因で高血圧になった人は、痩せれば確実に血圧は正常に戻ります。また、中性脂肪がたまって脂肪細胞が大きくなると、たくさんの酸素やエネルギーを必要とするため血液量が増え、心臓が肥大してきます。肥満者は通常者に比べて糖尿病の発病が5倍、高血圧が3.5倍、胆石症が3倍、痛風が2.5倍、心臓病が2倍もリスクが高くなっています。

### (2) 肥満によって引き起こされる病気

内分泌系 糖尿病・高脂血症・高尿酸血症・痛風・乳がん  
神経系 脳梗塞・脳出血  
循環器系 高血圧・心肥大・狭心症・心筋梗塞  
消化器系 脂肪肝・胆石症・膵炎・大腸がん・胆のうがん  
生殖器系 卵巣機能異常・子宮がん・前立腺がん・不妊症  
筋骨格系 変形性膝関節症・腰痛症

以上、今週の内容でした。

—[プロフィール]— [プロフィール]—

■長澤 昭 (ながさわ あきら) 1952年 静岡県生まれ

1980年に薬局を創業。

2000年、毎日新聞「アミューズ」に、「漢方薬に詳しい薬局」として、全国わずか35店のうちの1店として取り上げられる。

2001年、約300の病名・症状別の「病気別漢方選薬システム」を完成させる。

現在は、当店HPにて公開中

□登録／解除の方法

↓ ↓ ↓

<http://kenkodo.web.infoseek.co.jp/melmaga.html>

(E-Magazine からご購入の方はこのメルマガの一番下に解除フォーム有り)

---

□注意・免責事項

◎一般の方向けの内容なので、厳密な医学用語は使用していません。医学的な専門性から考えた場合、妥当でない表現があると思いますが、なるべく平易な表現を使用するようにしてあります。

◎個別の健康相談を行うものではありません。

◎体の状態は個人によって異なっています。現在治療中の方はかかりつけの主治医と相談をしてください。

◎ご自分の責任の範囲でご利用ください。記載内容を利用し生じた結果について、当方では責任がとれませんのでご了承ください。

---

=====

薬剤師だから知っている。3分間の薬と健康の裏情報

発行者：漢方の健康堂薬局

発行責任者：長澤昭

<http://www3.ocn.ne.jp/~kenkodo/>

E-mail: <mailto:kenkodo@oregano.ocn.ne.jp>

「薬剤師だから知っている。3分間の薬と健康の裏情報」の本文は、著作権により保護されています。

ただ、個人的にお友達に転送することは自由です。その場合、このメルマガの一部だけを転送するのではなくて、全文を転送していただけると、うれしいです。よろしければ、お知り合いの知人、友人に教えてあげてくださいね（商用の場合を除く）。

転載の場合はご一報ください。

\*\*\*\*\*