

体脂肪分布に影響を与える要因に関する探索的文献研究

一部分やせは可能か？

秋山 あず沙 (スポーツコーチング, 体力学, 200411727)

指導教員(正) 大藏 倫博

指導教員(副) 鍋倉 賢治

指導教員(副) 木塚 朝博

キーワード：部分やせ 体脂肪分布 内臓脂肪 エステティック施術

【緒言】

近年、肥満や減量に関する研究は非常に多くなされているが、中でも特定部位の体脂肪の減少（以下、“部分やせ”と記す）に関する研究は少ない。一方で、“部分やせ”に対するニーズは大きく、外見も内面も美しく理想的にやせるためには“部分やせ”の社会的意義や必要性は決して小さいとは言えない。

そこで、今までに行われてきた“部分やせ”や体脂肪分布に関する研究を網羅的に検索・調査し、「内臓脂肪の特異的な減少」と「特定部位における脂肪の特異的な減少」という2方向から“部分やせ”の可能性を探り、“部分やせ”をするための具体的な方法を提案することを、本研究の最終的な目的とした。

【内臓脂肪蓄積の成因】

先行研究によると、まとめ食い、炭水化物の過剰摂取、身体活動量不足などが成因とされている。また、食事や運動の他にも、喫煙、飲酒、ストレスなども成因であると考えられる。

【内臓脂肪を特異的に減少させる方法に関する研究】

内臓脂肪の特異的な減少という観点から“部分やせ”の可能性を検討した結果、本研究で取り扱った食事療法、食事と運動の併用療法、ホルモン補充療法に関する計28件の全ての研究において、内臓脂肪の減少率は皮下脂肪の減量率や体脂肪全体の減少率と比較して有意に高いという結果が得られた。これは、内臓脂肪は腸間膜や大網などに蓄積して門脈を介して肝臓に直接繋がる脂肪組織であり、皮下脂肪と比較して代謝経路が短いため燃焼しやすいという仮説を裏付ける結果となった。

【部分やせに関する研究】

特定部位における脂肪の特異的な減少という観点から“部分やせ”の可能性を検討した結果、特定部位のレジスタンス運動による研究が3件、エステティック施術による研究が1件見つかり、そのうち部分やせを支持するものが2件であった。特にエステティック施術

を用いた研究では、体重減少1kgあたりの腹囲減少量が1.4cmという結果が得られ、体重減少1kgあたりの腹囲減少量は1.0~1.2cmという従来の報告を上回ることから、腹部への集中的なエステティック施術が部分やせを引き起こす可能性が示唆された。

【考察】

内臓脂肪の特異的な減少について検討を行った結果、介入方法に関わらず内臓脂肪は特異的に減少すること、特に、食事と運動の併用療法が最も効果的である可能性が示唆された。また、特定部位における脂肪の特異的な減少について検討を行った結果、特定部位を中心としたレジスタンストレーニングでは“部分やせ”の可能性は見出せなかったものの、エステティック施術ではその可能性が示唆された。そこで、食事改善、運動習慣改善、その他の生活習慣改善、特定部位へのはたらきかけの4つの視点から、“部分やせ”をするための具体的な方法として、次のことを提案する。

	部分やせのための 具体的提案	備考
食事改善	①毎日の食事記録の記入 ②1回の食事量の制限 ③糖質(炭水化物)摂取の制限	メニュー名だけでもよい。慣れきたら、材料や摂取量などをできるだけ詳しく記入する。 1食あたり400~600kcalをめやすとし、1日3食とする。 総摂取エネルギーの50%前後。
運動習慣改善	①身体活動量の増加 ②有酸素性運動の実践 ③中~高強度のレジスタンス運動の実践	身体活動レベル(厚生労働省が2005年に発表した食事摂取基準による)のランクアップ。 ウォーキングを推奨。週に5日、1回30分以上。 週に2~3回、適宜休息をはさんで15~30分程度。
その他の生活習慣改善	①禁煙 ②減酒 ③飲食、喫煙以外によるストレス発散	摂取エネルギー制限の範囲内に収まるようにする。
特定部位へのはたらきかけ	①特定部位のマッサージの実施 ②特定部位の加温 ③特定部位の振動	

【結論】

検討の結果“部分やせ”は不可能であるとは断定できなかった。本研究では、“部分やせ”の可能性があるとこの立場をとり、今後の更なる研究の発展に期待する。