

## 止まらない食欲…原因は〇〇だった!?

食欲の秋ですね! サンマやかぼちゃ、梨など、秋の味覚が豊富で、ついつい食べ過ぎてしまいます。秋は体重が増えてくる季節ですが、体重維持に四苦八苦している方も多いのではないのでしょうか。

太ってしまうと膝に負担はかかるし、メタボは動脈硬化を進行させて脳卒中や心筋梗塞の危険性も高めます。なにより、見た目も気になっちゃいますよね。

やせたいのにやせられない、ついつい食べ過ぎてしまう…、なんて自分は意思が弱いんだ…。そう思ったことはありませんか。食べ過ぎてしまうのは、「レプチン」という食欲調節を担うホルモンが関係しています。

普通体重のときには、十分な食事をとると「レプチン」が、満足したよと教えてくれて、交感神経に作用してエネルギーの消費量を増やしてくれます。しかし、肥満になると「レプチン」がうまく働かず、満足したと教えてくれなくなり、さらにはエネルギー消費の増強作用も受けられません。その結果、いつまでも満足せず食べすぎてしまい、やせたくてもやせられない、悪循環に陥るのです。



普通体重のときにはよい効果をもたらしてくれる「レプチン」ですが、肥満になることでせっかくの「レプチン」の効果が弱くなってしまいます。

まずは、肥満にならないことを気をつけましょう。



## 健康まんが

第270回

### 「肥満とレプチンの関係」



## 12月の「健康」カレンダー

### ●乳幼児・児童に関する行事

|         |        |            |             |
|---------|--------|------------|-------------|
| フツ化物塗布  | 5日(月)  | 双葉保育園      | 15:30~16:30 |
|         | 6日(火)  | みゆき保育所     | 10:30~10:45 |
| 子育て教室   | 16日(金) | 保健福祉総合センター | 10:00~11:30 |
| 乳幼児予防接種 | 6日(火)  | 町立幌加内診療所   | 15:00~16:30 |
|         | 13日(火) |            |             |
|         | 20日(火) |            |             |
|         | 27日(火) |            |             |

### ●成人・老人に関する行事

|        |        |          |             |
|--------|--------|----------|-------------|
| 老人健康相談 | 7日(水)  | 母子里老人クラブ | 10:00~11:00 |
|        | 8日(木)  | 幌加内老人クラブ | 9:00~10:00  |
|        | 13日(火) | 政和老人クラブ  | 10:00~11:00 |
|        | 15日(木) | 添牛内老人クラブ | 10:00~11:00 |
|        | 28日(水) | 朱鞠内老人クラブ | 10:00~11:00 |

※当初の予定と変更になる可能性があります。IPをご確認ください。