



肥満・肥満症について

肥満と肥満症はどこが違うの？

「肥満」と「肥満症」は、全く別の状態です。「肥満」は単に太っている状態を指し、「肥満症」は肥満があり健康を脅かす合併症が有る状態を言い、医学的に治療が必要な状態です。

肥満をはかる指標がBMIで、 $BMI = \frac{\text{体重(kg)}}{\text{身長(m)}^2}$ で計算され、25以上であれば肥満となります。肥満症は、肥満(BMIが25以上)で、かつ肥満による11種の健康障害(合併症)が1つ以上あるか、健康障害を起こしやすい内臓脂肪蓄積がある場合に診断され、減量による医学的治療の対象になります。BMIが35以上の場合、高度肥満症となります。

11種の健康障害には、下表のような病気が含まれます。



肥満による11種の健康障害 (合併症)

- ・耐糖能異常(糖尿病)
- ・脂質異常症
- ・高血圧症
- ・高尿酸血症
- ・冠動脈疾患
- ・脳梗塞
- ・脂肪肝
- ・月経異常
- ・睡眠時無呼吸症候群
- ・運動器疾患
- ・肥満関連腎臓病

肥満は、食べ過ぎや運動不足が要因である一方、社会や環境による要因(交通網の発達による運動不足やコンビニエンスストアや手軽な飲食店の増加などの社会環境の変化やストレスなど)、遺伝因子による個人差(生まれもった遺伝子)など、肥満や肥満症が自己責任という考え方は誤っています。

単なる肥満は、医学的治療の対象にはなりません。一方肥満症は医学的治療の対象となり、治療の基本は減量です。ただし、目的はBMIを25以下にすることではなく、内臓脂肪を減らして肥満に合併する疾患を予防・改善することです。肥満症に含まれる11種の疾患は、体重減少により改善できるので、それぞれの合併症に合った減量目標を設定します。実際には、減量目標は、BMI:25~35の方では体重の3%、BMI:35以上の方では体重の5~10%の減量を目指します。

減量治療の基本は、食事、運動、行動療法(詳細は裏面を参考にしてください)などのライフスタイルの改善です。それぞれの背景や環境に合った食事療法と運動療法を行い、それをいかに継続していくかが重要です。食事・運動療法で効果不十分であれば、薬物療法が医師の判断により検討されます。単に「やせたい」というだけでは決して薬物治療の対象にはなりません。

肥満症に対する最新の薬物療法は？

現在指定された医療機関で、GLP-1RAあるところはGIP/PLP-1RAという抗肥満薬が保険適用されており、当院も指定医療機関となっています。ただし使用に際しては、一定の条件を満たさなければ、保険診療で使用はできません。高度肥満症(BMI:35以上)では、胃の一部を切除する外科手術の適応になる場合がありますが、医師の判断が必要です。

肥満症は単なる肥満と違って、合併症を併せ持つあるいは合併症のリスクが高い「病気」です。肥満症に当てはまるかもしれないと思われる方は、早めに当院内本外来を受診しましょう(予約が必要ですので、受付でご相談ください)。

文責 青山病院 内科医 内本

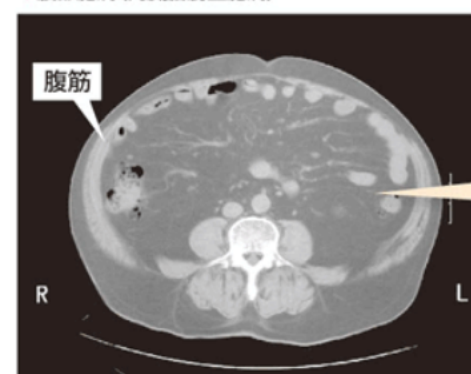
CT画像でみた内臓脂肪と皮下脂肪

▼皮下脂肪型肥満



皮下脂肪
腹筋外側のグレー部分が皮下脂肪

▼腹部肥満(内臓脂肪型肥満)



内臓脂肪
腹筋内側のグレー部分が内臓脂肪

肥満に対する対策…栄養面から

●適切な栄養量を摂りましょう

肥満の改善には、体格にあった適正エネルギーの摂取が大切です。エネルギー摂取量は、年齢・性別・身体活動量・肥満度・血糖コントロール・合併症などを考慮し決定します。一般的には、標準体重を求め、身体活動量に合わせてエネルギー摂取の適量を求めます。目標体重は、標準体重Ⅱ（身長）² × 22を参考にします。医師と相談の上、まず減量目標を決めましょう。

●1日3食規則正しく食べましょう

食事回数が少ないほど、次の食事を過食してしまうばかりか、飢餓状態となりやすく、太りやすくなります。

●食品を正しく組み合わせましょう

主食（ごはん、パン、麺類など）・主菜（肉、魚介類、卵、大豆製品、乳製品など）・副菜（野菜、海藻、きのこ類など）の組み合わせを意識することが大切です。

●ゆっくり食べましょう

食べ始めてから満腹感を感じるのには15～20分かかると言われています。よく噛み、時間をかけてゆっくり食べることで、食べ過ぎを防ぐことが出来ます。口の中のものがなくなってから次のものに箸を付けるようにしましょう。

●食べる順番を意識しましょう

まず、野菜・海藻・きのこ類を食べます。次に、肉・魚・卵・豆類などのたんぱく質を摂ります。最後に、糖質を含む炭水化物を食べます。そうすることで、血糖値の急上昇を抑える・満腹感を得られる・インスリン分泌の負担を軽減する効果が得られます。

●間食は頻度を決めましょう

間食を毎日食べる習慣をやめ、3食の食事のみを目標にしましょう。それが難しい場合は、曜日や時間を決め、普段我慢できた自分へのごほうびとして楽しむ程度にしましょう。

●偏食はやめましょう

こんにゃく、りんご、バナナなどによるダイエット法が過去に流行しましたが、栄養バランスが大きく乱れる上に、飽きや反動によるリバウンドの恐れがあり危険です。

●自分の生活をふり返りましょう

毎日の食事内容や体重を記録することで、自分の問題点や傾向を知ることが出来ます。それにより行動を見直し、肥満になりにくい生活習慣を身につけることができます

運動の効果

運動を続けることで、筋肉量を保ち、基礎代謝を落とさずに脂肪を燃やしやすい身体になります。また、血糖や血圧、脂質のバランスを整えるなど、生活習慣病の予防にもつながります。

おすすめの運動方法

- ・ウォーキング…やや速歩で20～30分。
 - ・ストレッチ…運動前後に行い、血流を促す。
 - ・筋肉トレーニング…スクワットや踵上げなど、道具を使わずに自分の体だけでできる運動で十分です。
- 時間が取れない日は、10分×3回Ⅱ1日30分でも同じ効果が期待できます。

体力や体調に合わせて無理なく継続しましょう。

まとめ

肥満予防のカギは、「毎日少し動く」「続ける」「楽しむ」です。身体を動かすことは、体重を減らすだけでなく、心の健康や睡眠の質の改善にも役立ちます。

できることから始めて、『動ける自分』を育てましょう。

肥満の予防と治療の運動

肥満の予防

肥満を防ぐには、毎日の生活の中で身体を動かす時間を増やすことが基本です。

特別な運動でなくても、階段を使う・一駅歩く・掃除を少しテンポよく行うなど、少しずつ「動く量」を増やすことを意識しましょう。

*運動の強さは「メッツ（METs）」で表されます。

散歩は約3メッツ、速歩は約4メッツ程度。

1日30分の中等度運動を週5日（合計150分）行くと、体脂肪の蓄積を防げるとされています。息が少し弾む程度の運動を目安に、できる範囲で続けましょう。

