



みのんだ だより

2月号

VOL.69

医療法人方佑会 植木病院
平成31年2月1日発行

発行
医療法人方佑会 植木病院
〒591-8024 堺市北区黒土町 3002-5
TEL 072-257-0100
e-mail:hoyukai@nifty.com

みのんだより編集部
発行者：植木孝浩（院長）
編集長：丹羽大輔（放射線）
編集委員：黒田麻里（薬局）
今城典子（看護部）
中野好美（薬局）
福山陽子（訪問）
カメラマンうさ子（栄養科）

トピックス

生活習慣病の予防

～肥満と肥満症について～



内科 田中 淳二=文

生活習慣病とは、食習慣、運動習慣、睡眠、飲酒、喫煙などの普段の生活習慣が、その発症・進行に關与する疾患のことで、糖尿病や高血圧、脂質異常、高尿酸血症・痛風などが代表的です。
今回は生活習慣病の原因の一つである「肥満」についてお話しします。

1、肥満とは

まずはご自身の肥満度をチェックしてみましょう。肥満とは体脂肪が過剰に蓄積した状態であり、肥満かどうかの指標に BMI (Body Mass Index) があります。

→『BMI の計算の仕方』をご参照ください

■BMI と肥満の関係

# 25以上	肥満
# 18.5から25未満	普通体重
# 18.5未満	低体重



BMI が 25 (kg/m²) 以上であれば**肥満**と判定されます。ただ BMI は身長に比して体重が重いということを示しているにすぎず、BMI だけで病気であるかどうかを決めることはできません。

2、肥満症とは

肥満が原因で糖尿病などの健康障害を合併しており、医学的に減量を必要とする状態が**肥満症**で、疾患として取り扱う立派な病気です。

→『肥満症ってどんな病気』をご参照ください

肥満の方がさまざまな健康障害を来す原因としては、単に過食・運動不足による体重の増加だけではなく、内臓脂肪がたまっていること（内臓脂肪蓄積）が重要な要素であると考えられています。X線 CT の膈高レベルの断面像で内臓脂肪面積が 100cm² を超えれば内臓脂肪過剰という基準がありますが、実用的ではないため腹囲計測がよく用いられます。

3、肥満症の治療

肥満症患者は複数の疾患を合併していることが多く、ついお薬に頼りがちになり、血圧や血液検査値を改善するためにお薬の量が増えてしまう傾向にあります。糖尿病のお薬は血糖だけ、血圧のお薬は血圧だけを下げますが、視点を変えて肥満症という病気に対し治療（＝減量）を行うと、複数の疾患が一斉に改善し、お薬の量を減らすことが期待できます。



実際の治療は食事、運動療法が重要なことはいまでもありません。健診で調べる疾患をすべて合わせて最も有病率の低い BMI が 22 であるため、BMI22＝標準体重となり、これが最も健康的で目標とすべき体重だといえますが、まずは現体重の 3%減量が目標となります。標準体重×25kcal/日が食事療法において勧められる摂取エネルギーですが、食事量や内容について十分な聞き取りを行い、総カロリーだけでなく栄養素を含めて個々の患者さまに

応じた指導が必要です。当院でぜひ栄養指導を受けることをおすすめします。運動療法は減量効果だけでなく、もともと身体活動量が低下している肥満症患者には多数のメリットがあります。具体的には「話しながら続けられる～話続けにくくなる」運動を週 150 分以上行うのが良いでしょう。ただし、高度肥満 (BMI 35 以上)、心臓病の既往・胸部症状のある方、血圧が高い方 (特に 180/110 以上)、糖尿病の方は運動を開始する前に必ず当院循環器内科でメディカルチェックを受けてください。

■BMI の計算の仕方

$$BMI = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)}^2$$

例えば
体重が 55kg で身長 160cm の場合、
BMI=55÷(1.6×1.6)≒22

■肥満症ってどんな病気

肥満症の定義：
以下の 2 つを満たす場合

- ①BMI ≥25
- ②健康障害* 1 つ以上
または内臓脂肪蓄積
(X線 CT で内臓脂肪面積が
100cm²以上)



*健康障害：
耐糖能異常、脂質異常、高血圧、高尿酸血症、冠動脈疾患 (心筋梗塞、狭心症)、脳梗塞、非アルコール性脂肪性肝疾患、月経異常、睡眠時無呼吸症候群、運動器疾患 (膝関節症など)、肥満関連腎臓病