

『肥満と病気』について

平成28年 国民健康・栄養調査によると肥満者の割合は男性31.3%、女性20.6%だそうです。もしかして自分も？と思われる人もいるのではないのでしょうか。

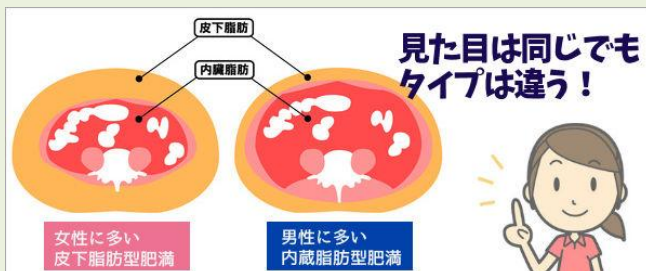
今回は肥満と健康問題についてお話したいと思います。

◆ 肥満とは

肥満とは体内の脂肪組織が過剰に増加した状態です。これを客観的に表す指標として一般成人ではBMI (Body Mass Index) が世界的に広く用いられており、 $BMI = \text{体重(kg)} \div \{\text{身長(m)} \times \text{身長(m)}\}$ で表されます。日本では、BMI25以上を肥満としています。ただし、体重は筋肉や水分量によっても大きく左右されますので、スポーツ選手のように筋肉隆々の人や脱水やむくみなどで一時的に体重が増減する場合は肥満の判断としてあまり参考にならない場合もあります。

肥満には2つのタイプがあります。

1つは皮膚の下に脂肪がついてしまう皮下脂肪型、そしてもう1つは内臓の周辺に脂肪が蓄積してしまう内臓脂肪型です。皮下脂肪型と内臓脂肪型を見極める簡単な方法は、自分のお腹のお肉をつまんでみるとお腹がポッコリしているのに、お肉をつまむことが出来ない場合は内臓脂肪型の可能性が高くなります。生活習慣病のリスクを高めるのはこの内臓脂肪型肥満といわれています。過剰な内臓脂肪の簡単な目安は、現在のところ日本ではウエストサイズが男性で85cm以上、女性で90cm以上とされています（ただし、この基準には問題点もあり異論があります）。



またBMIが25未満で、肥満ではないものの内臓脂肪が蓄積している場合もあり、俗に「隠れ肥満症」と呼ばれることがあります。体重は普通なのに体脂肪率が高い人や、細身なのにお腹だけがポッコリという人は要注意です。

➔

◆ 肥満の原因

内臓脂肪が蓄積する大きな要因は食事内容と運動不足にあります。食事から摂取したエネルギーが使いきれないと、余分なエネルギーはすぐに内臓脂肪となって蓄積してしまいます。また、加齢に伴い基礎代謝が低下しますので、放っておくと消費エネルギーはどんどん低下し、さらに内臓脂肪の蓄積を促すことになってしまいます。もし若い頃と同じような食生活をしていて運動の習慣がなく、ズボンがきつくなってきているようなら早めに対策をするようにしましょう。

◆ BMI値(肥満指数)が高いと起きやすい病気等のリスク

日本では肥満が引き金となって病気を起こす確率が高いとされ、BMI値が他の国よりも厳しく設定されています。BMI値が25以上で肥満のレベルですが、BMI値22が一番病気になりにくいと言われています。BMI値の高い肥満の人が合併症として起こしやすくなるのは、糖尿病、高血圧、脳梗塞、心筋梗塞、脂肪肝、脂質代謝異常、痛風、睡眠時無呼吸症候群、整形外科的疾患、月経異常などが挙げられています。これらの疾病は肥満の人ならだれでもかかるというわけではありませんが、標準の値の人よりも確率が高くなるのです。

よく耳にする「メタボリックシンドローム」とは、内臓脂肪のために複数の病気（脂質代謝異常、糖尿病、高血圧など）にかかってしまっている状態のことで、心筋梗塞や脳血管疾患を患う危険性がとても高くなると考えられています。このため、肥満を単なる太った状態と考えずに、さまざまな生活習慣病を起こしやすい疾患という認識をもって頂ければと思います。

(次ページへ続く)



宮川 佳也 先生

日本内科学会認定医、日本消化器病学会専門医、日本消化器内視鏡学会指導医、日本消化管学会認定医
2015年4月より日本クラブ診療所にて「内視鏡検査」を担当。胃腸に限らず消化器疾患の診療経験が豊富。

◆ 肥満と遺伝子

日本人は、欧米型の生活習慣によって肥満や生活習慣病を発症しやすい遺伝素因を持っていると考えられています。つい最近、体重調節に関わる遺伝子解析の新たな結果が公表され、肥満には食事や運動などの生活習慣だけでなく遺伝子のタイプにも関係していることが分かってきました。さらに、肥満型の人には糖尿病、脳梗塞、心筋梗塞などだけでなく、気管支喘息や後縦靭帯骨化症（背骨の靭帯が骨化する病気）の発症リスクが高いことが分かりました。

◆ 肥満ががんのリスクに

がんの原因についての研究の中で、肥満は食道腺がん、大腸がん、肝臓がん(脂肪肝)、胆道がん、乳がん(閉経後)、子宮内膜がんなどの危険性を高めていることが分かってきました。



◆ 肥満の解消法

内臓脂肪は皮下脂肪に比べると落としやすい性質があります。そのため、少し生活習慣を改めるだけで改善効果が期待出来ます。内臓脂肪が気になってきたら、まずは以下のように食事内容や食べ方について注意してみてください。

1. 脂肪分の多いものを減らす

揚げ物など油っこいものや脂肪分の多いものを減らすように心がけましょう。

2. ゆっくり食べる

早食いの方は、つい食べ過ぎてしまう傾向があります。よく噛んで30分以上時間をかけて食事をすると満腹中枢が刺激を受けて食べ過ぎを抑え、また消化しやすくなるため胃腸への負担を減らすことも出来ます。 ➔

3. 甘いもの・アルコールを減らす

お菓子などの甘いものやアルコールを日常的に摂取する傾向にある方は、出来るだけ頻度や量を減らすようにしてください。これらの摂取を減らし、食物繊維や乳酸菌が含まれる食材を積極的に摂るようにすることで腸内環境が整い、内臓脂肪を減らすために役立つとされています。

4. 夜食症候群に注意

夜遅い食事が習慣化すると食欲抑制やエネルギー代謝亢進に働くレプチンの作用が低下し、メタボリックシンドロームをまねく原因となります。1日の摂取カロリーのうち、25%以上を夕食および夜食で摂ることは夜食症候群と呼ばれ、厚生労働省も警鐘を鳴らしています。朝食をしっかり摂り、夕食はなるべく21時頃までにして、遅くなる場合は野菜や果物を中心に高タンパク低カロリーを意識して済ませるようにしましょう。

◆ 内臓脂肪を落とす効果的な運動方法

内臓脂肪を落とすもう1つの方法は、運動の習慣をつけることです。オススメの運動はウォーキングやランニングなどの有酸素運動で、1日30分程度を目安に行うことで内臓脂肪を減らす効果が期待出来ます。ただし、有酸素運動は行う頻度が少ないと、ほとんど効果を期待することが出来ませんので、週3日以上を継続しましょう。

◆ 最後に

このように肥満がもたらす健康障害は多岐にわたり、大きな問題となっています。その原因の多くはエネルギーの過剰摂取です。日々のライフスタイルを見直して、ぜひ健康づくりへのはじめの一歩を踏み出してみましょう。

(おわり)

◇ ◆ ◆ インフルエンザワクチン接種 ◆ ◆ ◆

日本クラブ診療所では「インフルエンザワクチン」接種を行っています。

- 3価ワクチン注射 (A型2株・B型1株のウィルスに対応)
- 4価ワクチン注射 (A型2株・B型2株のウィルスに対応)
- 4価ワクチン鼻スプレー (A型2株・B型2株のウィルスに対応)

ご来院の曜日にあわせて以下の時間帯をご指定のうえ、お電話でご予約ください

- 月曜～金曜 (A) 08:45-09:00、(B) 12:00-13:00、(C) 15:00-15:30、(D) 17:00-19:00
 土曜 (B) 12:00-13:00、(C) 15:00-15:30
 日曜 (E) 11:00-12:30