

肥満と「肥満症」

肥満とは？

体は、水分、脂肪、たんぱく質、ミネラル、糖質などの成分で成り立っています。（図 右）これらのうちで、たんぱく質、ミネラル、糖質の量はそれほど変化しませんが、脂肪の量は状況に応じて変動します。変動により脂肪が増えてくれば、脂肪が体に占める割合（体脂肪率）が高くなり、体重も増加します。「太る」のいうのは、このような状況を指しています。

なぜ太るのか？

食事のエネルギー量と消費エネルギー量の差が脂肪になります。

「摂取エネルギーと消費エネルギーの差が、脂肪の量を左右する。」という、どんな人でも例外のない基本的な体のメカニズムです。

肥満の判定方法は？

身長と体重で肥満の目安を知る「BMI（ボディ・マス・インデックス）」（Body Mass Index）という指数に基づいた標準体重の算出法があります。

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

例えば、体重が64kg、身長170cmの人のBMIは

$$\text{BMI} = \frac{64 (\text{kg})}{1.7 (\text{m}) \times 1.7 (\text{m})} = 22.1$$

BMI指数は、**体重（kg）**を**身長（「m（メートル）」**で表示）の2乗で割った数値です。（図 上）

BMIと判定基準

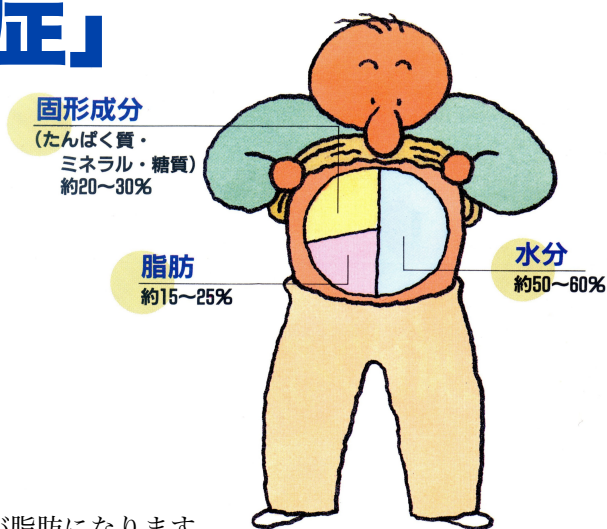
このBMI指数と病気との関連性を調べてみると、最も病気にかかりにくいのは、男女ともBMI指数がほぼ22で、これにプラス20%を超えた値になると有病率が上昇するとされています。すなわち「標準体重」とは病気になりにくい体重域と言うことになります。

18.5未満	やせ
18.5～25未満	標準
25～30未満	肥満1度
30～35未満	肥満2度
35～40未満	肥満3度
40以上	肥満4度

肥満はなぜいけないのか？

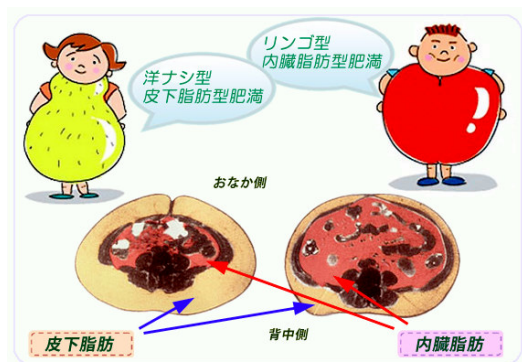
「肥満」に起因して、あるいは関連して健康障害を合併するか、その合併が予測される場合で、医学的に減量を必要とする病態（表）を疾患単位として「**肥満症**」として定義されて取り扱われるようになりました。

肥満と診断されたもの（BMI $\geq 25 \text{ kg/m}^2$ ）のうち、「肥満に起因ないし関連し、減量を要する（減量によって改善する、または進展が防止される）健康障害を有するもの」（表）または「健康障害を伴いやすいハイリスク肥満」（後述）です。



どんな肥満が悪いのか？

表：肥満に起因ないし関連し、減量を要する健康障害



肥満のタイプには、ウエストや胃のあたりの上半身に脂肪がつくくりんご型肥満＞と下腹部やお尻に脂肪がついたく洋なし型肥満＞があります。(図 上) 男性はくりんご型肥満＞、女性は、＜洋なし型肥満＞が多いのですが、CT検査で皮下脂肪と内臓脂肪の割合に違いがあります。簡易的には、「腹囲」(*)を測定することにより判定されます。

くりんご型肥満＞は内臓脂肪型の肥満で、生活習慣病の温床とされています。

健康障害を伴ってなくても内臓脂肪型肥満であれば、将来のハイリスク肥満として「肥満症」と診断されます。

* 内臓脂肪蓄積量の評価のスタンダードとされるCTによる内臓脂肪面積は100cm²で、それに相当する腹囲は男性85cm、女性90cmと設定されています。



BMIは25を超えていなくても生活習慣病にかかりやすい人は、内臓脂肪が多いことがわかってきました。つまり、BMIの数値が25未満でも内臓脂肪が多い小太りの人は「肥満症」の場合があります。すなわち「健康障害を伴いやすいハイリスク肥満」と言うことになります。

内臓脂肪は腹囲を計ることで自覚することが出来ます。男性は85 cm以上、女性は90 cm以上の場合、「内臓脂肪型肥満」の危険性があります。(図 上)

運動不足や食べ過ぎなどの生活習慣の影響を受けやすい内臓脂肪は「つきやすくとれやすい」という性質があります。

生活習慣が悪いとついてしまいますが、ウォーキングや、階段を積極的に利用したり、間食をやめて腹八分目を心がけたり、毎日の工夫で減らすことができます。

図は、「きょうの健康シリーズ：肥満で悩む人に」監修：松沢佑次 <NHK出版>、<国立循環器病研究センター>・<アサヒエクスプレス> ホームページ 10th Ameba 特定医療法人 扇翔会 南ヶ丘病院、日本肥満学会誌「肥満研究 一肥満症診断基準 2011」2011 VOL.17 (臨時増刊号) <日本肥満学会>、日医ニュース<健康ぶらざ>No.406 日本医師会(企画)から引用しました。

この「診療所だより」や診療についての御意見・御要望などをお気軽にお寄せ下さい。
これからの参考にさせていただきます。

編集・発行： 勝山諄亮

勝山診療所

〒639-2216 奈良県御所市343番地の4 (御国通り2丁目)
電話：0745-65-2631