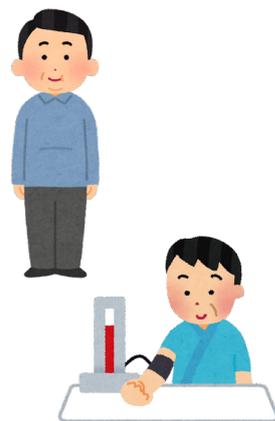


肥満症の改善（減量）について

■「肥満」と「肥満症」は違います

「肥満」は「太っている状態」を指す言葉で、病気を意味するものではありません。しかし、「肥満」に伴って健康を脅かす合併症が有る場合、または合併症になるリスクが高い場合、それは単なる「肥満」ではなく「肥満症」と診断され、医学的な減量治療の対象となります。

一方、健康診断などで指摘される「メタボリックシンドローム」は別名「内臓脂肪症候群」といわれ、「肥満」である、ないに関わらず、内臓脂肪の蓄積および血圧、血糖値、血清脂質値のうち2つ以上が基準値から外れている場合に診断されます。



肥満度は

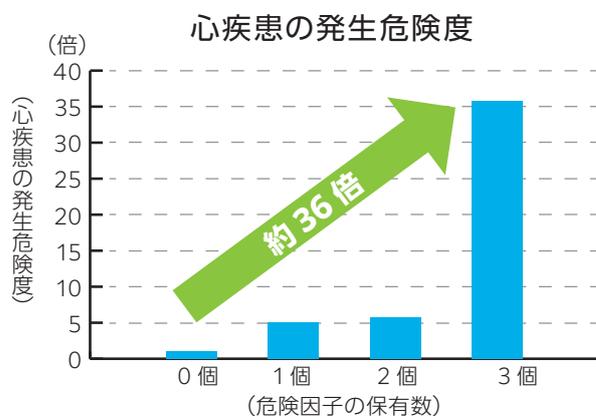
BMI(Body Mass Index)を用いて判定。

$$\text{BMI} = \text{体重 [kg]} \div \text{身長 [m]} \div \text{身長 [m]}$$

18.5 未満：低体重(やせ)

18.5 以上 25 未満：普通体重

25 以上：肥満体重



肥満症では高血圧の頻度が 2.9 倍！

肥満・高血圧・糖代謝異常・脂質異常のうち3つ以上該当すると、何も該当しない場合に比べて心筋梗塞・狭心症の発症率が約 36 倍になります！

【参考資料】：厚生労働省「国民健康・栄養調査報告」/令和元年

肥満に起因ないし関連し、減量を要する健康障害

- ①耐糖能障害（2型糖尿病・耐糖能異常など）
- ②脂質異常症
- ③高血圧
- ④高尿酸血症、痛風
- ⑤冠動脈疾患（心筋梗塞・狭心症）
- ⑥脳梗塞、脳血栓症、一過性脳虚血発作（TIA）
- ⑦脂肪肝（非アルコール性脂肪性肝疾患、NAFLD）
- ⑧月経異常、不妊
- ⑨睡眠時無呼吸症候群（SAS）
- ⑩運動器疾患：変形性関節症（膝、股関節）、変形性脊椎症、手指の変形性関節症
- ⑪肥満関連腎臓病



■減量目標

肥満症の治療の基本は、BMI 25 以下に減量することではなく、減量治療で体重を減らして合併する疾患を改善・解消することにあります。

2008 年に開始された特定健診・特定保健指導のデータが集積・解析された結果、体重が1%減るだけでも改善される病態も明らかとなりました。特定健診・特定保健指導で肥満症の診断基準を満たす 3,408 人を対象とし、1年後の体重変化と血圧や脂質、血糖、肝機能、尿酸等の検査値の変化量を検討した報告によると、1～3%の減量で LDL コレステロール値や HDL コレステロール値、中性脂肪、HbA1c、肝機能は有意に改善し、3～5%の減量で血圧、尿酸、空腹時血糖が有意に改善しました。



肥満症 ($25 \leq \text{BMI} \leq 35$) ではまず 3%以上の減量目標を設定します。
高度肥満症 ($\text{BMI} \geq 35$) では 5～10%以上の減量が必要になります。
合併する疾患によっては、さらに大きな減量も必要となります。
例えば、睡眠時無呼吸症候群では 15%以上の体重減少が必要といわれています。



■肥満症の改善（減量）のためには食事と運動のどちらも重要です！

①食事療法（エネルギーの摂取量を減らす）

摂取エネルギーを減らすことだけにとらわれると、必要な栄養素まで不足してしまいます。1日3食バランスのとれた食事を心がけましょう。

主食（ごはん、パン、麺類など）、主菜（魚、肉、卵、大豆製品など）、副菜（野菜、きのこ、海藻類など）をバランスよく摂取しましょう。



②運動療法（エネルギーの消費量を増やす）

日常生活の中で活動量を増やすこともエネルギーの消費量を増やすコツです。移動時に早歩きする、通勤通学で一駅分歩く、エレベーターやエスカレーターではなく階段を使う等です。

肥満と関係深い『血糖値スパイク』って？

食後の血糖値が一時的に急上昇することを『血糖値スパイク』といいます。

血糖値が急に上昇すると、それに呼応してインスリンの分泌も急上昇し、エネルギーを脂肪として体にため込む結果太る事になります。

従って太りにくくするためには食後の血糖値の上昇をゆるやかにすることが大切です。

食後のタイミングに軽い運動をすると血糖値スパイク（血糖値の急上昇）が軽減できるといわれています。

食べた後1時間以内に15分程度の軽い運動をこころがけるとよいでしょう。

日常の家事や活動を利用して気軽にウォーキングやラジオ体操程度の有酸素運動を取り入れるとよいですね。

【参考文献】・厚生労働省 e-ヘルスネット（肥満と健康）<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/food/e-02-001.html>
・日本肥満学会 肥満と肥満症 <http://www.jasso.or.jp/contents/wod/index.html>
・肥満症ガイドライン 2016 https://www.jstage.jst.go.jp/article/naika/107/2/107_262/_pdf/-char/ja