

肥満とは脂肪組織が過剰に蓄積した状態で、一般的にはその評価方法として BMI (Body Mass Index) : 体重(kg)を身長(m)の二乗で割った値 を使用します。日本では BMI 25 以上 が肥満と判断され、さらに健康障害もしくは内臓脂肪の蓄積を伴ったものが肥満症と診断されます。また、メタボリックシンドロームは内臓脂肪蓄積があり、心血管リスク(高血圧、脂質異常、高血糖)を 2 つ以上持つ場合に診断され、肥満症とともに生命の危機につながるとされています。

## 大事なこと

- ✓ 減量により健康障害を引き起こさないようにする。
- ✓ まずは食事、運動、行動療法を組み合わせる治療を行う。
- ✓ それでも治療困難な場合は内服や外科手術による治療を考慮する。
- ✓ 健康障害がある場合には致死性疾患の予防に努める。

- ・日本では BMI 25 以上 が肥満 (日本の成人男性の約 33%が肥満症)とされている。
- ・世界では(WHO 分類) BMI 30 以上が肥満で、一般的には BMI 35 以上が病的肥満 (高度肥満)とされる。
- ・肥満は生活習慣病を含めた多くの疾患の原因になるため、肥満の予防・対策は重要である。

## ・肥満 (肥満症/メタボリックシンドローム) の原因

- ① 食事、身体活動などの生活習慣に基づくエネルギーバランスの崩れ。

## ・肥満 (肥満症/メタボリックシンドローム) の場合に必要な検査

- ① 肥満の場合は内臓脂肪型肥満かどうか(ウエスト周囲長や CT 検査)、健康障害を伴っているかどうか (身体診察、採血検査、尿検査)を調べる。

肥満症と診断がつけば生活習慣病による重要臓器の障害がないかを調べる。

- ② 心臓のリスク評価：心電図検査、心臓超音波検査、胸部レントゲン検査
- ③ 動脈硬化の評価：血管超音波検査 (頸部・下肢)、足関節上腕血圧比 (ABI) など
- ④ 脳卒中のリスク評価：頸部血管超音波検査

## ・肥満 (肥満症/メタボリックシンドローム) の治療

- ① 食事、運動、行動療法を組み合わせる (詳しくはご相談下さい)。
- ② 健康障害改善のために必要であれば内服治療や手術療法を検討する。

## 食事、運動、行動療法のポイント

- ・自分の身体は食べたものが原因 (食べたもののせいで) だと認識、問題意識をもつ。
- ・カロリー制限のためには糖質の制限を主に行う。(極端な制限は危険)  
※タンパク質は血糖を下げる効果もあるため制限しない。
- ・早食いをしない。食事は野菜などを最初に摂るようにする。
- ・運動、筋トレ、ストレッチなどを行う習慣をつける。
- ・日常生活での行動を増やす。座位での活動を減らす。
- ・体重やBMIなどの記録をつけてグラフ化する。