

国際医療福祉大学成田病院ドクターが解説

# 知っておきたい医療知識

26

肥満は深刻な社会問題となつていきます。令和元年、厚生労働省の「国民健康・栄養調査報告」によると、20歳以上の肥満の割合は男性33.0%、女性22.3%。年代別で男性は40歳代が39.7%、女性は60歳代で28.1%と最多で中高年の肥満率が増加し、さらに小児の肥満も問題視されています。

脂肪が過剰に蓄積した状態で、判定基準に体格指数(BMI)を用います。BMIは「体重(kg)÷身長(m)の二乗」で算出され、この値が25を超えると肥満と判定されますが、筋骨隆々で体脂肪率が低く、肥満とされない場合もあります。逆に高齢者では筋肉量が減り、脂肪量が増加する傾向があり、25以下でも肥満とされる場合があります。

1)を抱えている状態を「肥満症」として区別します。糖尿病から慢性腎臓病と、肥満は「万病の素」であり、積極的な減量治療が推奨されます。

そもそもなぜ太る？  
体重は食事で摂取するエネルギー量と、生活の中で消費するエネルギー量のバランスで決まります。体内に溢れた余剰エネルギーは脂肪細胞に蓄積されます。

太古の昔に飢餓対策として備わった機能ですが、現代の飽食環境では仇となっています。毎日のわずかなエネルギー過剰も積み重なれば肥満を引き起こします。一方、ホルモンの異常(内分泌の病気)などの病気が隠れているケースもあります。短期間で体重が急増したり血圧や血糖値に異常が見られたりする場合は受診することをお勧めします。

炭水化物、脂質、たんぱく質の三大栄養素をバランスよく摂取することが重要です。また、よく噛むことで満腹感を得やすくなり、食べ過ぎを防ぐことができます。野菜、きのこ、海藻などに多く含まれる食物繊維も満腹感を与え、さらに腸内環境を整えます。間食や砂糖がたぐさん入った清涼飲料水は控えます。

## 肥満へい肥満は万病の素

### 判定基準「BMI」

肥満とは、体脂肪組織に増加する傾向があり、25以下でも肥満とされる



下でも肥満とされる場合があります。さらに心臓病や腎臓病などで浮腫みがある場合、数値が高くても肥満と判断されない場合があります。

### 肥満症とは？

肥満の中でも肥満に関連した疾患(肥満関連健康障害)を表

【表1】肥満に起因ないし関連する健康障害

- 1) 耐糖能障害 (2型糖尿病を含む)
- 2) 脂質異常症
- 3) 高血圧
- 4) 高尿酸血症・痛風
- 5) 冠動脈疾患
- 6) 脳梗塞・脳血栓症・一過性脳虚血発作
- 7) 非アルコール性脂肪性肝疾患
- 8) 月経異常・女性不妊
- 9) 閉塞性睡眠時無呼吸症候群・肥満低換気症候群
- 10) 運動器疾患 (変形性関節症：膝関節・股関節・手指関節、変形性脊椎症)
- 11) 肥満関連腎臓病



出典：「肥満症診療ガイドライン 2022」P1

基本は食事と運動  
近年、肥満に対する薬剤も開発されていますが、治療の基本は食事と運動です。エネルギー摂取量を減らし、運動でエネルギーを消費することで体重を減らせます。1日3食、

### 国際医療福祉大学成田病院

0476-35-5600 (代)  
<https://naritahospital.iuhw.ac.jp/>  
 ■所在地 / 成田市畑ヶ田 852  
 ■アクセス  
 車の場合：「太平洋クラブ成田コース」から約1分  
 バスの場合：JR成田駅5番のりばから路線バス約15分

生活スタイルを改善しても十分に減量できない場合、薬物療法や手術療法が選択されます。次回はそれらについて解説します。