

# 肥満解消で元気に長生き！



みなさんは肥満について、正しく理解できていますか？肥満を放っておくと様々な健康障害に繋がり、脳心血管疾患を引き起こすリスクが高まります。なかでも日本人は、欧米の人と比べ軽度の肥満でも健康障害を起こすリスクが高いため、正しく予防や治療を行い、肥満を解消することが必要です。

「肥満」とは、余分なエネルギーが脂肪として蓄積された状態のことを言います。「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。判定基準には体格指数(BMI)が用いられており、25kg/m<sup>2</sup>以上を肥満と定義します。

## あなたのBMIはいくつ??計算してみよう!

$$\text{体重} \text{ kg} \div (\text{身長} \text{ m})^2 = \text{kg/m}^2$$

- 18.5未満…低体重
- 18.5以上25未満…普通体重
- 25以上…肥満 ※35以上は高度肥満

肥満(BMI25以上)  
+  
11種の健康障害(合併症)が1つ以上該当  
※表1  
or  
内臓脂肪蓄積がある  
(腹囲:男性85cm以上/女性90cm以上)  
  
(日本肥満学会編,肥満症診療ガイドライン2022)

## 肥満症とメタボ



メタボリックシンドロームは別名「内臓脂肪症候群」と言われ「肥満」である、ないに関わらず、  
腹囲:男性85cm以上/女性90cm以上

次のどれか2つ以上当てはまる

- 血圧130/85mmHg以上
  - 血糖110mg/dL以上
  - 中性脂肪150mg/dL以上またはHDLコレステロール40mg/dL未満
- ※血糖・中性脂肪・HDLコレステロールは空腹時の値  
(日本内科学会雑誌2005)

## 内臓脂肪減少への道

肥満で健康障害を合併する原因は、内臓脂肪の蓄積です。まずは現体重の3%程度の減量が効果的であると言われてます。3~6か月間での減量目標を設定しましょう。

### ●食事療法●

- 1回の摂取量を少なくする  
⇒ひと回り小さい食器を使う、外食時は大盛りを頼まない、おかわり自由・食べ放題に行かない
- 糖質をとりすぎない
- 魚や大豆から良質なたんぱく質をとる
- 1日350g(5皿分)を目安に、食物繊維を沢山とる
- 夕食は21時までに終わらせる
- 寝る2時間前からは何も食べない
- 3食規則正しく食べて欠食をせず、間食は控える
- 1口30回ゆっくりよく噛む



### ●運動療法●

- 脂肪燃焼効果の高い「有酸素運動」を1日30分以上、週5回以上行う  
⇒ウォーキング、サイクリング、水泳など
  - 大きな筋肉が鍛えられるレジスタンス運動を加えると効果UP!  
⇒スクワット、腕立て伏せなど
- ↓ 難しい場合は…
- 座る時間を短くする、休憩など隙間時間を活用してこまめに歩く、階段を使うなど、今より1日1000歩歩行を増やすことから意識する!



### ●行動療法●

- 睡眠をしっかり取る  
⇒寝不足は、食欲増進ホルモン「グレリン」の分泌が増える
  - 容器包装の栄養成分表示をチェックする習慣をつける
  - 朝と晩に体重計に乗って、記録し、増減のパターンを知る
  - 食行動質問票を使い、自らの食行動を振り返る
- ※表2



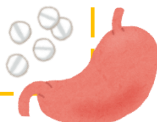
### ●スティグマ●

「肥満って、食事とか自己管理をちゃんとしてないからなんですよ〜ね?」

そのような偏見や社会からの決めつけをスティグマと呼んでいます。肥満の要因は、遺伝・体質的要因や心理的要因、社会的要因など様々です。周囲からの自己管理能力が無いという偏見や自らの思い込みが、正しい治療への道を遠ざけてしまうこともあります。



BMI35以上の高度肥満症の方では、特定の条件下で、医師の処方による薬物療法や、胃の一部を切除する外科療法の適応になります。



## 65歳以上の方は“痩せ”に注意!!

65歳以上の方では、減量に伴うフレイルやサルコペニアに注意が必要です。治療目標は「BMI22以上25未満」とやや高めに設定されています。骨格筋量や骨密度を保つためにも、たんぱく質の摂取とレジスタンス運動の併用など、個々に合わせた対策が大切です。



# 表1 肥満症の診断における11種健康障害(合併症)

- (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
- (6)脳梗塞・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

# 表2 食行動質問票

点数が高いほど、食行動に問題が多いことを示しています

氏名 ( ) 年齢 ( ) 性別(男・女)  
身長 ( cm) 体重 ( kg)

次に示す番号で以下の問いにお答え下さい。

- (1. そんなことはない 2. ときどきそういうことがある 3. そういう傾向がある 4. まったくそのとおり)

1. 早食いである	( )	30. ハンバーガーなどのファストフードをよく利用する	( )
2. 肥るのは甘いものが好きだからだと思う	( )	31. 何もしていないとついものを食べてしまう	( )
3. コンビニをよく利用する	( )	32. たくさん食べてしまった後で後悔する	( )
4. 夜食をとることが多い	( )	33. 食料品を買うときには、必要量よりも多めに買って おかないと気がすまない	( )
5. 冷蔵庫に食べ物が少ないと落ち着かない	( )	34. 果物やお菓子が目の前にあるとつい手が出てしまう	( )
6. 食べてすぐ横になるのが肥る原因だと思う	( )	35. 1日の食事中、夕食が豪華で量も多い	( )
7. 宴会・飲み会が多い	( )	36. 肥るのは運動不足のせいだ	( )
8. 人から「よく食べるね」といわれる	( )	37. 夕食をとるのが遅い	( )
9. 空腹になるとイライラする	( )	38. 料理を作る時には、多めに作らないと気がすまない	( )
10. 風邪をひいてもよく食べる	( )	39. 空腹を感じると眠れない	( )
11. スナック菓子をよく食べる	( )	40. 菓子パンをよく食べる	( )
12. 料理があまともったいなので食べてしまう	( )	41. 口一杯詰め込むように食べる	( )
13. 食後でも好きなものなら入る	( )	42. 他人よりも肥りやすい体質だと思う	( )
14. 濃い味好みである	( )	43. 油っこいものが好きである	( )
15. お腹一杯食べないと満腹感を感じない	( )	44. スーパーなどでおいしそうなのがあると予定外で もつい買ってしまう	( )
16. イライラしたり心配事があるとつい食べてしまう	( )	45. 食後すぐでも次の食事のことが気になる	( )
17. 夕食の品数が少ないと不満である	( )	46. ビールをよく飲む	( )
18. 朝が弱い夜型人間である	( )	47. ゆっくり食事をとる暇がない	( )
19. 種類が好きである	( )	48. 朝食をとらない	( )
20. 連休や盆、正月はいつも肥ってしまう	( )	49. 空腹や満腹感がわからない	( )
21. 間食が多い	( )	50. お付き合いで食べることが多い	( )
22. 水を飲んでも肥るほうだ	( )	51. それほど食べていないのにやせない	( )
23. 身の回りにいつも食べ物を置いている	( )	52. 甘いものに目がない	( )
24. 他人が食べているとつられて食べてしまう	( )	53. 食前にはお腹が空いていないことが多い	( )
25. よく噛まない	( )	54. 肉食が多い	( )
26. 外食や出前が多い	( )	55. 食事の時は食べ物を次から次へと口に入れて食べ てしまう	( )
27. 食事の時間が不規則である	( )		
28. 外食や出前を取るときは多めに注文してしまう	( )		
29. 食事のメニューは和食よりも洋食が多い	( )		