

生活習慣病対策シリーズ④

# 肥満



監修  
光洋精工(株) 本社診療所  
産業医  
松下 幸司 先生

肥満とは、単に体重が重いことではなく、体に脂肪が過剰に蓄積された状態をいいます。

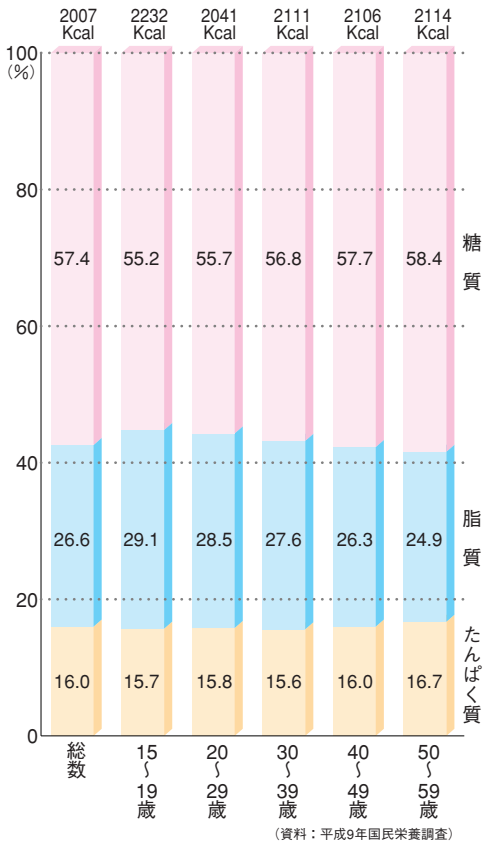
この体に蓄積された脂肪を体脂肪といいますが、食べ物の脂肪だけが体脂肪の材料と思っている人が多いようです。しかし実際は、糖質、たんぱく質、脂質のすべて、過剰に摂取したエネルギーが脂肪に変換されます。

日本人のいろいろな栄養素から1日にとる総エネルギー量のなかで、脂質からとるエネルギーの割合がここ30年で3倍近くにも増えました。それに伴って、動脈硬化性の心臓病の発生率や、乳がん、大腸がんによる死亡率が高くなっています。

脂質エネルギーの適正な割合は成人で1日20%~25%とされています。しかし平成9年には、働き盛りの20~39歳の世代で27%を超えています。

肥満はさまざまな生活習慣病の元凶です。あなたの体は大丈夫ですか? まずは、あなたの肥満度をチェックすることからはじめましょう。

どんな栄養素からどれくらいエネルギーをとっているか



## あなたの肥満度

## CHECK!

BMI (Body Mass Index) という体格指数で、肥満度を判定してみましょう。

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

肥満予防のために、あなたの身長に応じた適正体重を知っておきましょう。

$$\text{適正体重} = \text{身長}(m) \times \text{身長}(m) \times 22$$

表1 肥満の診断基準 (1999.10より)

BMI	判定	WHO基準
<18.5	やせ	低体重
18.5 ≤ ~ <25	正常	正常
25 ≤ ~ <30	肥満(1度)	前肥満
30 ≤ ~ <35	肥満(2度)	I度
35 ≤ ~ <40	肥満(3度)	II度
40 ≤	肥満(4度)	III度

## 肥満のタイプ

肥満には2つのタイプがあります

「りんご型肥満」が要注意

### りんご型肥満

男性によくみられるお腹周りに脂肪のついた太り方は「りんご型肥満」と呼ばれています。このタイプの肥満は生活習慣病と関係の深い内臓脂肪型の可能性があり要注意です。



### 洋なし型肥満

若い女性に多くみられるお尻や太ももに脂肪がつく太り方は「洋なし型肥満」と呼ばれています。この下半身の脂肪は妊娠や出産に必要な大切な脂肪です。



### さらにリスクの高い内臓脂肪蓄積型肥満

りんご型肥満は、さらに2つのタイプに分けることができます。

#### 「内臓脂肪蓄積型肥満」

お腹の中の内臓の周りに脂肪がたっぷりついているタイプで、生活習慣病と関係が深く、「ハイリスク肥満」として危険視されています。

#### 「皮下脂肪蓄積型肥満」

皮膚の下に脂肪がついているタイプ。

# 減量作戦スタート!!

—無理のない食事制限と運動を長く続けること—

肥満はさまざまな生活習慣病を招く

一般に、肥満が体に悪いといわれるのは、生活習慣病を引き起こす温床となっているからで、最終的には心筋梗塞や脳卒中につながる危険性があるからです。

## 目標設定

1  
体調を崩さずに安全に減量するためには、月に1〜2kg減のペースを目安に。



## 運動

体脂肪を燃やすための運動を

有酸素運動+筋肉トレーニング+ストレッチングで筋肉の減少を防ぎ、体脂肪を燃やします。日常生活の中に運動量を増やして、太りにくい体をつくります。



## 食事

エネルギーを制限しても、栄養素は減らさない

2  
腹八分目に。早食い、ながら食い、まとめ食いは食べ過ぎのもと。低エネルギーでバランスのよい食事が基本。肉、魚のたんぱく質もとって、1日30品目は守りましょう。食事は1日3回、主食(ご飯)+1汁+2〜3菜にして、バランスよく食べましょう。野菜をしっかりと食べる。脂質の代謝には野菜のビタミン、ミネラルが必要。食物繊維も減量には欠かせません。清涼飲料水、バターなどは減らしましょう。



やせ方と心配なやせ方とは?

やせてきた という訴えは、客観的に異常を把握しやすい症状の一つです。

とくにダイエットなどを心がけず、通常通り食べているのに1カ月4〜5kgも体重が減少してくる(短期間(1カ月間)でだいたい体重の10%減が病的体重減少の目安です)、このような場合は問題です。

### こんなときは医師に受診

● 食べても食べても体重が減少し、多汗や口渇感、易疲労(疲れやすい)感があるとき  
● 糖尿病の発症が疑われます。

← 放置しておくと、高血糖による糖尿病性昏睡をおこしたり、合併症が進行したりしますので早急に専門医を受診してください。

● 食べても食べても体重が減少し、手のふるえや頻脈などの症状がみられる

← 甲状腺機能亢進症(バセドウ病など)が疑われます。

← 放置しておくと、不整脈や心臓合併症の進行(心筋梗塞や心不全など)をみることがありますので、この場合も早急に専門医を受診してください。

### 若い女性の方やせすぎに注意

若い女性の低体重による弊害は大きく分けて二つあります。一つは、生理が来なくなることで、BMIが17だと、体脂肪率はおおよそ15%くらいになります。このように「極端にやせた」状態で女性が妊娠、出産、育児(哺乳)をする、胎児も妊婦も死んでしまう可能性が高くなります。そのため妊娠できないように、体が自動的に生理を止めてしまうのです。

もう一つは、栄養不足、特に問題なのがカルシウムです。20代前半で、骨のカルシウム量は最大になり、その後はどんどん減っていきます。その20代の時に、がりがりにやせて、しっかりとカルシウムを貯めなかつたら、骨粗鬆症になりやすくなります。