

ドクターに聞くQ&A

# そんなに食べべていないのに 肥満が解消しない

自分では「肥満」に注意して、食事にも気を付けているつもりなのに、なかなか改善しません。どうしてなのでしょう？



監修  
株式会社  
花園工場  
館 佳彦 先生

**Q1** 健診で肥満(BMI25以上)といわれました。なぜ肥満はいけないの？

**A** 肥満だと生活習慣病に  
かかりやすくなります。

肥満は高血圧・糖尿病・高脂血症などの生活習慣病を引き起こす原因となります。肥満を放置しておくとう動脈硬化・心筋梗塞・脳梗塞などに進行する危険性があります。



**Q2** そんなに食べべていないつもりです。これって遺伝？

**A** 肥満の原因は、遺伝が3割、  
環境が7割といわれています。

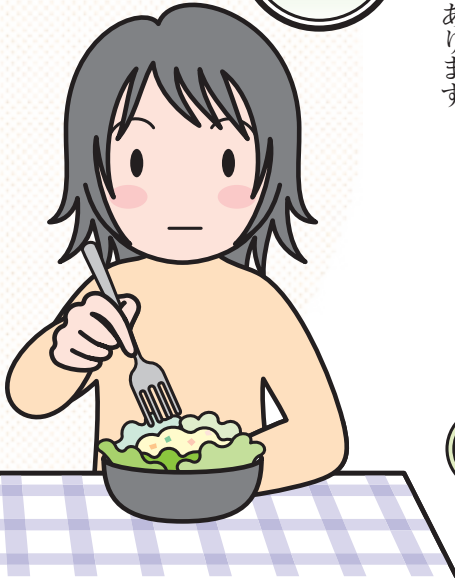
両親が肥満の場合、子どもの約70%に肥満があるという報告があります。最近では、体重のコントロールをつかさどる肥満遺伝子も発見されています。ただし遺伝するのは「太りやすさ」であり、肥満には本人の生活環境が大きな要因となります。

**太りやすい人**  
基礎代謝が低い傾向あり。  
その分、食事を減らし  
運動を増やそう。  
※基礎代謝＝安静にしているも呼吸などで消費するエネルギー



## 食事

※日本動脈硬化学会は2007年4月から「高脂血症」の名称を「脂質異常症」に変更しましたが、ここでは一般に浸透している「高脂血症」を用いています。



**Q3** 病院の「肥満外来」では、どんな治療をしているの？

**A** 検査・治療・指導を中心に、肥満の専門家が診療しています。

やってみよう!  
Let's Challenge!

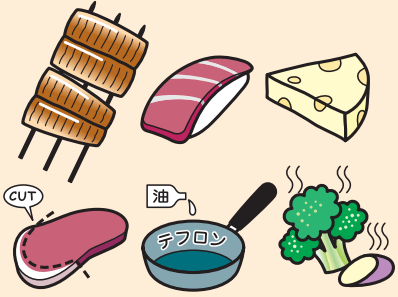
# 自分でできる コツ 肥満解消の

やせたり太ったりするのは、カロリーの摂取（収入）と消費（支出）の収支の差から起こります。つまり摂取過剰だと、黒字＝肥満ということになります。肥満気味の方は、赤字を心がけましょう。

## 収入 = 食事

### カロリーを少なくするコツ

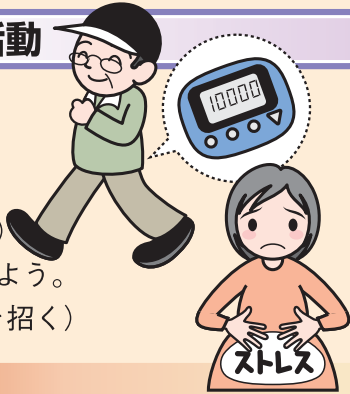
- 高カロリー食品を覚えよう。  
(うなぎ、トロ、チーズなど)
- 調理法を工夫してみよう。  
(肉類の脂身は除く、  
テフロンフライパンで油を抑える、野菜はゆでるなど)



## 支出 = 運動・毎日の活動

### カロリーを消費するコツ

- ウォーキングを始めよう。  
(普段より速めの歩行を心がけ、1日1万歩を目標に)
- ストレスは食事以外で解消しよう。  
(ストレスによる過食は肥満を招く)



## BMIを計算してみよう!!

BMIであなたの肥満度を判定できます。

$BMI = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$  (BMI...22が標準)

判定	低体重	普通体重	肥 満			
			1度	2度	3度	4度
BMI	18.5未満	18.5～ 25未満	25～ 30未満	30～ 35未満	35～ 40未満	40以上

身長158cmの女性

普通体重  
46.2kg～62.4kg

身長170cmの男性

普通体重  
53.5kg～72.3kg

**まとめ**  
肥満の改善は、生活習慣病の予防になります。悪い生活習慣を探し出し、地道に毎日の生活を変えていきましょう。



「肥満外来」では、各種検査や生活習慣についての質問で、あなたが肥満になった原因を分析します。その後「食事」「運動」「カウンセリング」「医師による治療」を組み合わせて、肥満を病気ととらえて治療していきます。肥満の治療薬（食欲を抑える薬）もあり、保険診療もできます。ただし薬のみの治療では効果はなく、食事療法や運動療法を併用することになります。「飲むだけでやせる薬」といった広告にとびつくのは危険ですから、絶対にやめましょう。

