

## 肥満症について

### 「地球規模の流行病である!？」

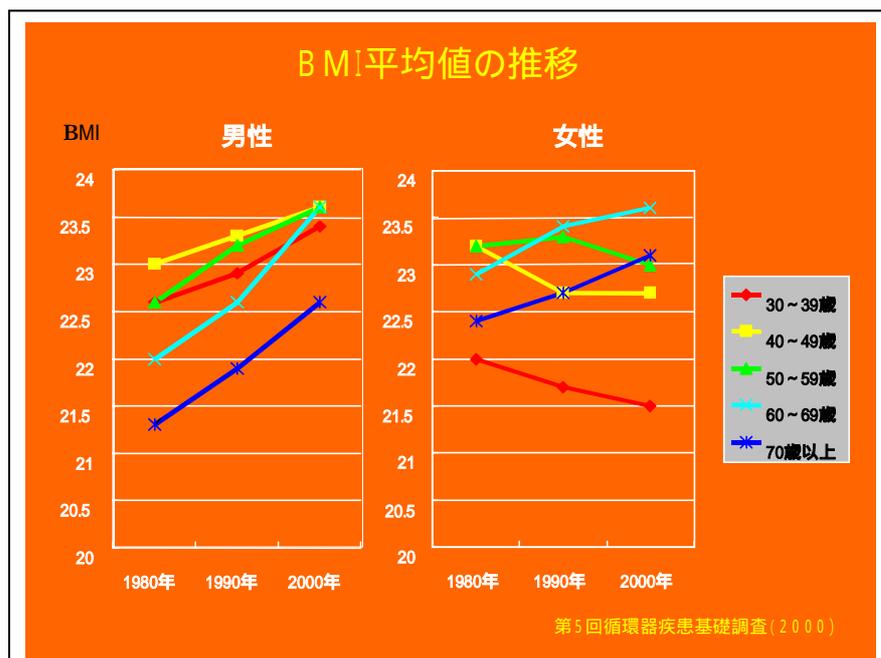
糖尿病、高脂血症、高血圧、痛風、脳卒中、心筋梗塞、睡眠時無呼吸症候群、動脈硬化など生活習慣病は、肥満、特に内臓脂肪蓄積状態に起因しています。

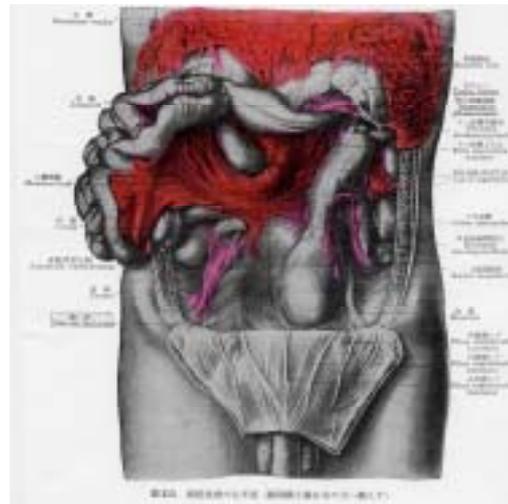
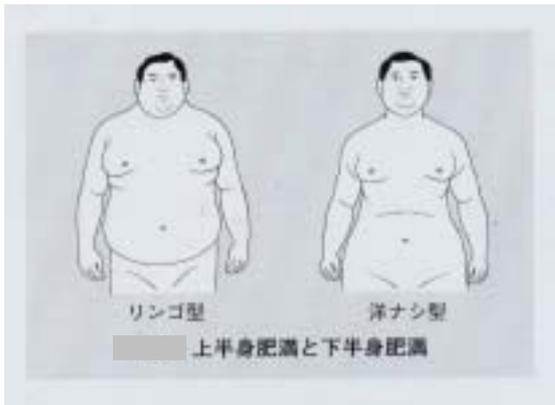
肥満とは体脂肪が多いということですが、正確に体脂肪を測るのは日常的には難しく、肥満度を測るにはBMI(ボディ・マス・インデックス)を計算します(図)。

BMIは22が標準体重となります。

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)}^2}$$

近年肥満人口は増えており、全年齢層の男性と高齢女性では年々肥満が増加しています。子供の肥満も同様に増えてきています。これは食事の脂肪分(特に動物性脂肪)の比率の増加と運動不足が原因です。

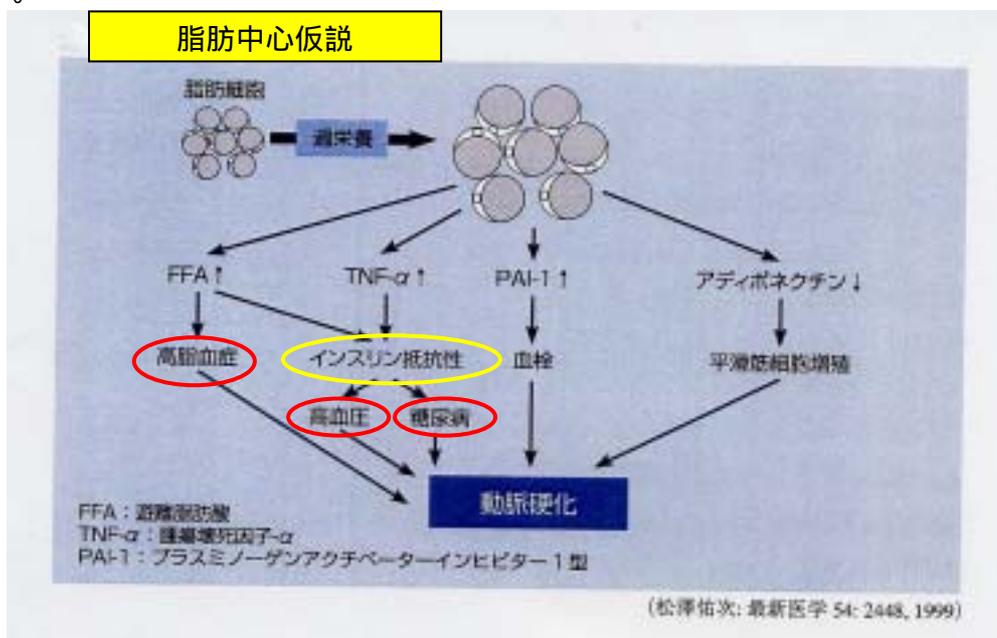




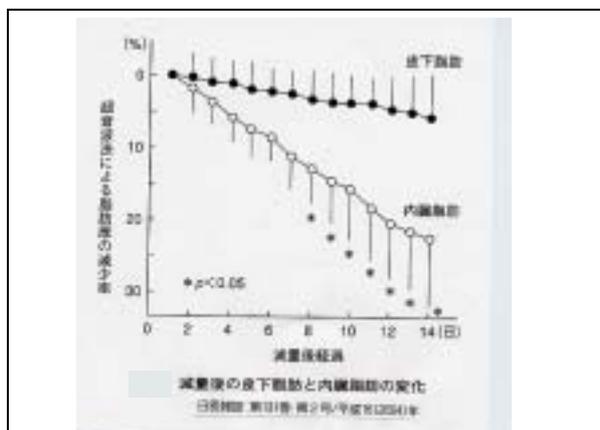
赤のところが脂肪

肥満には上半身肥満（内臓脂肪型）と下半身肥満があり、CTなどで判別できます。内臓脂肪の増加は腸間膜や内臓周囲の脂肪の増大によって起こります。

内臓脂肪の細胞からは、いろいろな物質（ホルモンのようなもの）が分泌され、インスリン抵抗性などを介して糖尿病、高脂血症、高血圧をひきおこし、動脈硬化に至ります。最近メタボリックシンドローム（代謝症候群）という病態が注目されていますが、これは運動不足と過食によってもたらされた肥満（内臓脂肪増加）によって先のインスリン抵抗性が引き起こされ、糖尿病、高脂血症、高血圧などが発症するというものです。こうした疾患は単独でもありますが、しばしば糖尿病と高血圧が合併したり、高血圧と高脂血症が合併したりして、どうも根っこは一緒のようです。それが肥満と運動不足なわけです。このように肥満は生活習慣病の原因であり、糖尿病の発症は非肥満の 5 倍も多いといわれます。



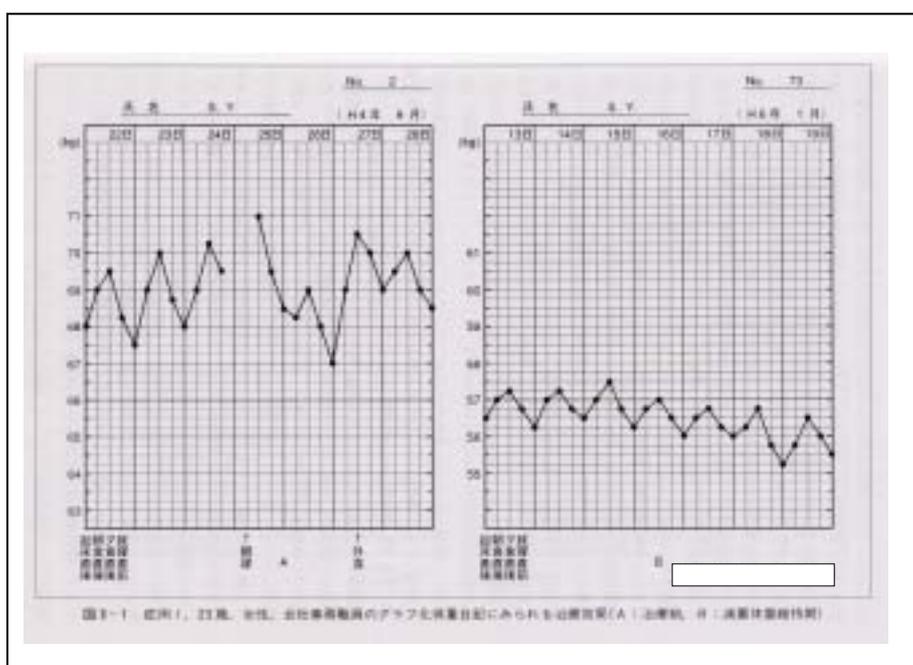
内臓脂肪と皮下脂肪では、運動や減量でその減少率は異なり、いち早く減少するのは内臓脂肪です（逆もしかりで、たまりやすいのも内臓脂肪です）。思い出してください。生活習慣病の原因はおもに内臓脂肪でしたね。したがってこうした疾患の予防と治療には運動（脂肪を燃焼する）と食事療法（余分な脂肪を溜め込まない）による減量が有効です。運動は有酸素運動が効果的で、脂肪燃焼のためには20分以上続けて運動しましょう。



では食事に注意して減量するにはどう工夫が必要でしょうか？

肥満している人は、えてして自分はそんなに食べていないと信じています。「水を飲んでも太る」と主張して一步も引きません。でも本当でしょうか？

肥満している人は食べたものや量を忘れやすいのです。ですから口にしたものをその都度記録してみましょう（時間や食べたときの状況も）。結構食べていることに気づきびっくりしますよ。またグラフ化体重日記をつけてみてはどうでしょうか（図）。



これは起床直後・朝食直後・夕食直後・就寝前の 4 回体重を測ってグラフに記入するというものです。

正しい生活を送っていると一定の決まったグラフの形をなします。この形が崩れたときは正しくない生活を送ったこととなります。ある日いつもより体重の増加が多い場合、その理由を突き止めましょう。毎日少しずつ体重が増えるというよりも、何かのイベントがあって一気に体重が増え、それが戻らず続いてしまうということが多いものです。そのきっかけを探って注意するようにしましょう。

イベントの多い時期としては盆とか正月で要注意です。

また空腹で買い物には行かないようにしましょう。余分に食べ物を買ってしまい、食べ過ぎの原因になります。

肥満の人は一緒に食事をしていると、とても早く食事をしています。実はこれが太る原因の一因です。ゆっくり時間をかけて食事しましょう。そうすると途中で満腹感が得られ、いつもより少ない量で食事を終えることができます。

誤った食事療法に注意しましょう。巷ではダイエットの話題が豊富ですが、極端な単品のダイエット（必要な栄養素やビタミンの欠乏を起し体調を崩す）や誤った薬剤使用によるダイエットはかえって危険です。

さて次回の講演会は 5 月 7 日にスポーツインストラクターの方をお招きして、運動の実技を皆さんでやってみたいと予定しています。運動できる格好で、どうぞふるってご参加ください。