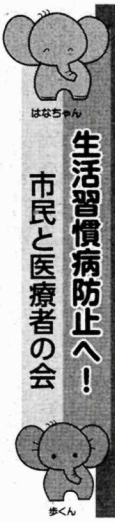


小象の「元気！で行こう」

生活習慣病防止へ！ 市民と医療者の会

食習慣を見直そう

肥満には2種類ある

日本人の肥満の頻度はおよそ男性で3割、女性で2割といわれる時代です。ダイエットという言葉を聞かない日がないほどで、さまざまな食品や器具を使って痩せようと試みが行われています。

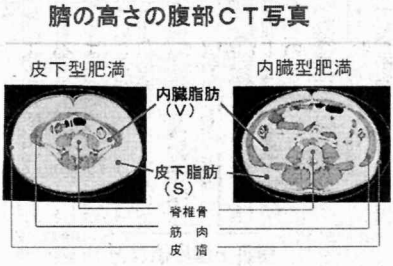
でも本当にあなたは肥満？　そこから見直してみましょう。肥満の定義があります。体重（kg）を身長（m）で2回割ること：体重（kg）÷身長（m）÷身長：これを「Body Mass Index（BMI）」と呼び、BMI25以上を肥満とします。皆さんが受けた検診、健康診断の項目で必ず出ている値です。

最近では腹囲の測定も行われますね。これはどうしてでしょうか？

太っている人として思い浮かべやすい体型にお相撲さんが挙がるでしょう。でもそのお相撲さんの中にも例えば、高血圧、脂質異常、糖尿病、痛風、脂肪肝などの病気が出やすい人とそうでない人がいることが、日本の研究で分かりました。

さらにCTスキャンで調べてみると病気の出やすい人の特徴として、腸の周りにある脂肪がとても多いこと、おへその周りがポコンと出ている体型の人に多いことがわかりました。このような特徴をもつ肥満を内臓脂肪型肥満と呼びます。

図はおへその高さで撮ったCTスキャンの画像です。この画像で「内臓脂肪の面積が100平方㌢㍍以上」を内臓脂肪型肥満とします。これは私たちの検討で、内臓周囲に脂肪が3L以上たまっている



では90㌢㍍以上が内臓脂肪型肥満の基準です。内臓脂肪型肥満ではない場合を皮下脂肪型肥満といいますが、それなら問題がないのでしょうか？

体重の負担は関節や骨に表れますから、歩けなくなったりしますし、呼吸も苦しくなったりしますね。やはり医療機関にご相談ください。

でもどうして太るのでしょうか？　どうしてご自分が太ったのか、いつ頃から太ったのか振り返ってみてください。なんとなく小さい頃から太っていた？　昔は運動していたけれど、仕事をするようになり運動しなくなったから？　生活が不規則で飲酒も多いから？　一度に一気に食べてすぐに寝てしまうから？

肥満は食事量と消費量とのアンバランスで起こります。つまり食べ過ぎで運動量が少ないことで起こります。食事を摂ることは生きるための最も大事な生活習慣ですが、ごく等しいことが分かりました。

ことはできません。そこで内臓脂肪の蓄積と関連があってどこでも測定できる方法として、おへその高さの腹囲が有効であることがわかりました。男性では85㌢㍍以上、女性

本人が気づかない食習慣が太る生活を作ってしまいます。

家族が太っていて皆で大食い・間食をしていたり、ドカ食いや早食いだったり、過食を誘うお菓子やグルメ番組などの刺激が多い環境が問題かもしれません。運動習慣がなくスマホやPC画面を見る時間の長いこともあるでしょう。

さらに肥満している人には、ストレスの解消法がうまく見つからないと食べてしまったり、細かいことを気にしない性格があったりします。そして、物事の捉え方、関わり方にも大きな関係があります。

大坂なおみさんがテニスの全米・全豪大会で優勝しましたね。確かに選手は1人で闘って試合に勝ちます。しかし勝利の裏に大勢のスタッフによる支援があったことは確かでしょう。肥満の治療も同様です。特に高度肥満といわれる方の治療は、患者さんと内科の医師だけでなく、精神科医や臨床心理士、管理栄養士、運動療法士、看護師を含めたチーム医療が必要となることがあります。

肥満と分かっていても、何も起きていないから大丈夫と思っていませんか？　まず自分の身長と体重を測ってみましょう。そして自分がなぜ太っているのかを振り返ってみてください。今こそ、ご自分の身体を見直すチャンスですよ！

（小象の会監事、渡辺医院院長・田所直子）