肥満症・メタボリックシンドロームについて

肥満は病気?

肥満とは、ただ体重が重いことではなく、体内に脂肪が過剰にたまった状態のことを指します。しかし、個人の脂肪のたまり具合を確認するのは難しいので、その目安として用いられているのがBMI(体格指数)です。

肥満は生活習慣病をはじめとして、さまざまなリスクを引き起こします。一般的に肥満は病気になる危険因子ではあっても、病気そのものではないとされてきました。しかし、今では、肥満の合併症を伴う場合には、治療が必要な「肥満症」としてとらえられるようになっています。

BMIによる肥満の判定基準

BMIとは、肥満の程度を示す体格指数です。
BMI=22のときが最も病気にかかりにくいといわれています。

BMI=体重(　)kg÷身長(　)m÷身長(　)m

18.5未満	低体重
18.5以上25未満	普通体重
25以上30未満	肥満(1度)
30以上35未満	肥満(2度)
35以上40未満	肥満(3度)
40以上	肥満(4度)

※BMI35以上は高度肥満　〈日本肥満学会2011〉

肥満は見た目だけじゃない?!　内臓脂肪に要注意!!

体の脂肪には、"内臓脂肪"と"皮下脂肪"の2種類があります。

生活習慣病になりにくい皮下脂肪に比べ、内臓脂肪はたまりすぎると高血圧・糖尿病などを招く危険を急激に高めます。

特徴

内臓脂肪
腹部につきやすい(リンゴ体型)・男性に多い

皮下脂肪
下半身につきやすい(洋ナシ体型)・女性に多い

心筋梗塞や脳梗塞のリスクを高めるメタボリックシンドローム

内臓脂肪型肥満に脂質異常や高血圧、高血糖が2つ以上合併した状態をメタボリックシンドロームといいます。メタボリックシンドロームの恐ろしさは、合併した一つひとつの症状がたとえ軽度でも、動脈硬化を相乗的かつ急速に進行させて、心筋梗塞などの深刻な病気を引き起こす確率が高まる点にあります。

予防・改善のポイント

大切なのは消費と摂取のバランス

脂肪は消費エネルギーより摂取エネルギーが多いときに蓄積されます。そのバランスを逆転させる以外に脂肪を減らす方法はありません。食べる量を減らし、消費する量を増やすことが基本なのです。内臓脂肪はたまりやすい一方、落としやすいという特徴もあります。ただし、間違ってはいけないのは、「ダイエット=食べない」ではないということ。無理なダイエットは必ず体に反動がきます。急がず確実に健康的な減量を心がけることが大切です。

健康的な減量のコツ

- 毎日バランスよく食べて、こまめに体を動かす
- 3〜6ヵ月で体重の5%減を目標に、無理をしない
- 減量が進むと体重が落ちにくくなるが、あきらめない
- すぐやせるといった安易な方法にとびつかない
- 断食など無理な食事療法はしない
- 自分の理想の体型を常にイメージする
- 目標を達成しても油断しない
- 体重の変化を毎日、腹囲を1週間に一度のペースで記録