

幸福で豊かな生活は、健康な毎日から



(一財)九州健康総合センター
北九州市八幡東区平野 1-11-1
電話(代) 093-672-6050
http://www.kyuken.or.jp
編集 機関紙編集委員会
発行人 野口修司

「肥満について」

みなさんは肥満についてどういった印象をお持ちでしょうか？
日常生活を送るなかで、多くの方にとっては悩みの種なのではないかと思います。
今回はそんな肥満について、河野医師に解説をお願いしました。



医師 河野 承子

はじめに

「コロナ太り」という言葉を聞かれたことがあると思いますが、皆さんはいかがでしょうか。2020年2月以降体重が増加した人の割合が約30%という民間の調査結果もあります。外出自粛やテレワークによる運動不足、食生活の変化などが原因として考えられ、当施設の健康診断でも体重が増加傾向にある方が多い印象です。

体重が増加すると「肥満」が問題となります。肥満とは「体脂肪組織に脂肪が過剰に蓄積した状態」と定められており、肥満の判定にはBMI(Body Mass Index: 体重kg÷(身長m)²)が用いられます。BMI22の時の体重が最も死亡率・有病率の低いことが知られており、BMI25以上になると糖尿病や高血圧症、脂質異常症などの発症頻度が高まることから、日本ではBMI25以上を肥満と定めています。

肥満症とは

「肥満」とは単に太っている状態であり、疾患ではありません。しかし、表のような肥満に起因ないし関連する健康障害が1つ以上あるか、健康障害を起こしやすい内臓脂肪蓄積があれば、医学的に減量を必要とする「肥満症」という疾患になります。内臓脂肪蓄積のひろいあげにはウエスト周囲長(臍の位置)が用いられます。男性は85cm以上、女性は90cm以上であれば臍の高さの腹腔内臓脂肪面積をCTにて測定し、100cm²以上の場合には内臓脂肪型肥満と判定されます。なお、BMI35以上の「高度肥満症」はBMI25~35の肥満症とは病態が異なり、治療や管理も変わるため、肥満症と区別して考えられています

Table with 11 health conditions related to obesity: 1.耐糖能異常, 2.脂質異常症, 3.高血圧, 4.高尿酸血症・痛風, 5.冠動脈疾患:心筋梗塞・狭心症, 6.脳梗塞:脳血栓症・一過性脳虚血発作(TIA), 7.脂肪肝(非アルコール性脂肪性肝疾患/NAFLD), 8.月経異常、不妊, 9.睡眠時無呼吸症候群(SAS), 10.整形外科的疾患:変形性関節症・変形性脊椎症など, 11.肥満関連腎臓病

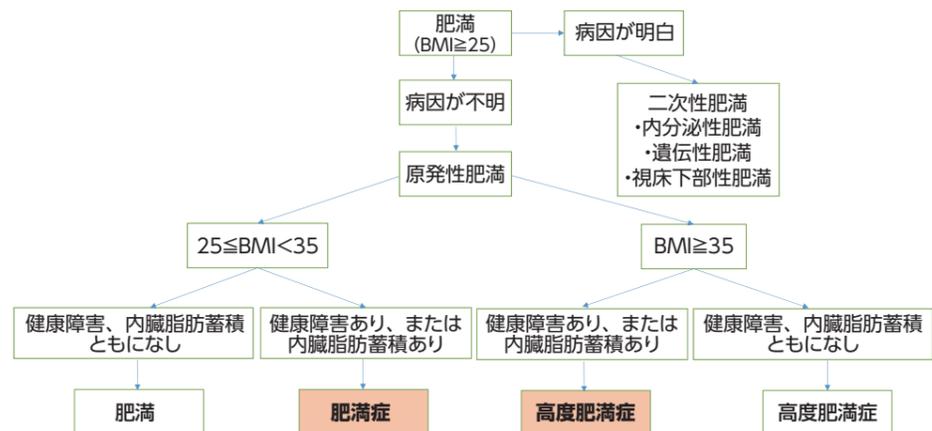


図 肥満症診断のフローチャート (肥満症診療ガイドライン2016より)

肥満症治療

前出の11種の健康障害は肥満に起因ないし関連している病態ですが、これらには内臓脂肪蓄積が大きく関与しています。肥満症では内臓脂肪の蓄積により複数の疾患が同時に発症し、体重・内臓脂肪の増加によってこれらが増悪し、減少によって改善します。肥満症治療の基本は、単にBMI25以下に体重を減らすことではなく、減量により肥満に起因する複数の健康障害を一挙に解消あるいは軽減させることです。

具体的な減量目標としては3~6カ月間で現体重の3%の減量です。なお、高度肥満症では5~10%以上の減量が必要で、睡眠時無呼吸症候群などの合併症によっては15%以上の減量が必要とされています。

すでに個々の健康障害に対して薬物療法を行っている方も減量に取り組むことで治療効果が上がることが期待されます。健康診断の結果にはBMIをはじめとして前出の11種の健康障害に関連する項目が含まれています(全てではありません)。健康診断を肥満症の改善・予防に役立ててください。

肥満防止のための簡単な筋力トレーニング

筋力トレーニングを行った後に、有酸素運動を行うことで脂肪燃焼効果が高まります。通勤前や仕事中に時間を見つけて筋力トレーニングを行い、肥満を未然に防ぎましょう。(※有酸素運動にはウォーキング、サイクリング、ジョギングなどがあります。)



1. スクワット 踵をつけたまま、太ももが水平になるようにしゃがむ
2. 腹筋・広背筋 胸を開いた状態から息を吐き、腹筋に力を入れて背中を丸める



3. カーフレイズ かかとの上げ下げ(くり返す)
4. ハムストリングス かかとお尻まで引きつける(くり返す)

2022年4月より開始 新規オプション検査のご案内

「腸内フローラ検査」

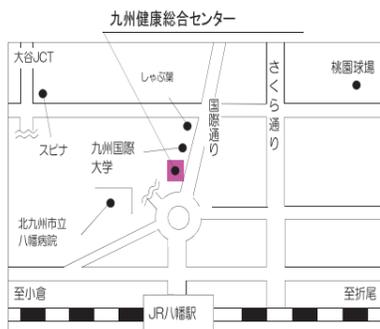
腸内フローラは私たちの生活習慣と深く結びついており、腸内フローラが様々な病気(腸炎、大腸がん、肥満、アレルギー、動脈硬化、糖尿病等)に関与することが近年わかってまいりました。

お通じ、お腹の調子が気になる
大腸がんが心配...
免疫力を高めたい!
お肌や更年期障害で悩んでる

Call for reservation, payment at check-out, mail-in after, and result delivery.

自分自身の腸内環境を知り、自分に合った生活習慣の改善をしませんか?

料金:18,150円(税込) お問い合わせ先 九州健康総合センター 営業・計画Tm 093-672-6210



一般財団法人九州健康総合センター
お問い合わせ先
〒805-0062 北九州市八幡東区平野1-11-1
TEL 093-672-6210 (健診予約)
ホームページ http://www.kyuken.or.jp

編集後記

アレルギー検査、軽度認知障害(MCI)検査に続き、今年は新たに腸内フローラ検査がオプション検査に加わりました。

ご興味のある方は、お気軽にお問合せください。