

肥満について

最近、体重が増えたなあと感じたことはありませんか？とあるデータで、ゴールデンウィーク明けの5月8日が、一年で最も体重が多いという結果があるそうです。お正月で食べ過ぎて蓄えてしまった脂肪を消費できずに、そのままゴールデンウィークに来てしまい、体重が元に戻らない人が多いのかもしれません。

<なぜ肥満になってしまうのか？>

肥満とは、単に体重が増えることではありません。摂取エネルギーが消費エネルギーを上回った結果、体に必要以上の脂肪がたまっている状態のことを言います

肥満はこうして起こる！

その① 摂取エネルギーが消費エネルギーを上回るため。

食べ過ぎ！

その② 消費エネルギーが少なく、摂取エネルギーを上回るため。 運動不足！

その③ 基礎代謝の低下（加齢とともに、人は省エネルギー型に）。

食べすぎ、運動不足だと…



<肥満の何が問題なの？>

→放っておくと糖尿病・高血圧・脂質異常症などの生活習慣病を悪化させ、

血管を傷つけたり、もろくなり、やがて動脈硬化を引き起こします。

その結果、心筋梗塞・脳卒中などの病気を招くおそれが！

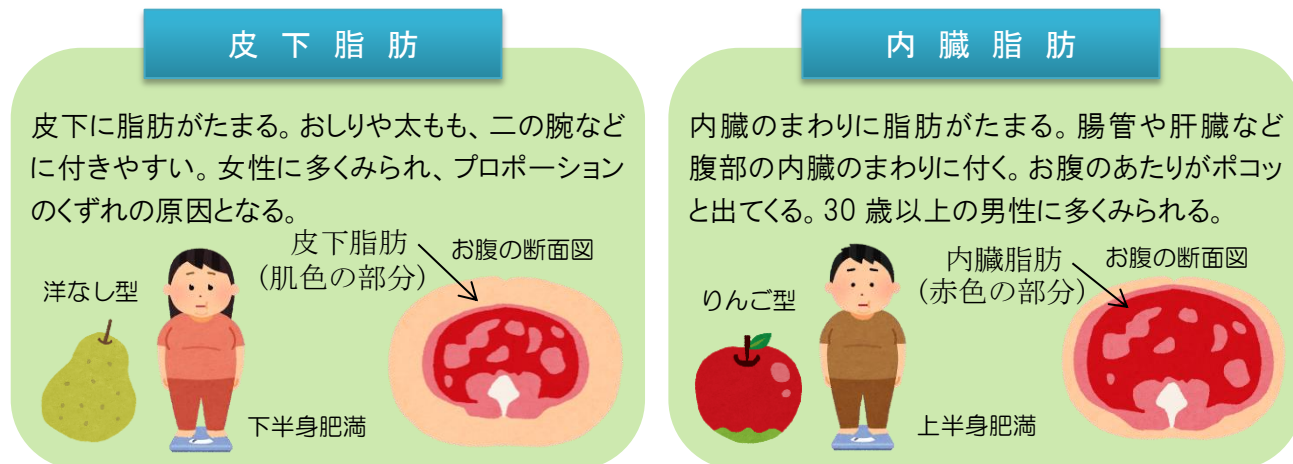
♪ **肥満** と **糖尿病・高血圧・脂質異常症** ♪

♪ を合併した状態を **死の四重奏** という。



<内臓脂肪と皮下脂肪>

体脂肪には、本来身体機能を維持する上で、きわめて重要な役割があります。しかし、肥満では必要以上に体脂肪が増え過ぎてしまい、身体に悪影響を及ぼします。また、体脂肪は年齢と共に増加する傾向にあります（年齢と共に基礎代謝量が下がっていくため）。



体脂肪には内臓脂肪と皮下脂肪があり、生活習慣病を発症しやすいのは内臓脂肪が多い人です。内臓周辺に蓄積する脂肪は代謝が盛んで、血液中の中性脂肪・コレステロールが増えたり、すい臓から分泌されるインスリンの働きを低下させ血糖値を上昇させたりして身体に悪影響を与えます。さらに、脂肪細胞そもそもからも血圧を上昇させる物質が分泌されます。お腹のあたりがポコッと出てきたら、自分の内臓脂肪に関心を持ちましょう！

<BMIと体脂肪率で肥満度チェックを！>

肥満かどうかを判定するものとして、国際的な標準指標であるBMI (Body Mass Index) があります。男女とも標準とされるBMIは22.0ですが、これは統計上、最も病気にかかりにくい数値とされています。

$$\text{BMI} = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$

BMIが25.0以上で、腹囲が男性で85cm以上、女性で90cm以上ある場合、「上半身肥満の疑いあり」としています。

BMIは身長と体重から単純に計算された値なので、これだけでは筋肉質なのか脂肪過多なのかの区別ができません。また、BMIは標準でも筋肉や骨と比べて脂肪が多く、体脂肪率が高い「隠れ肥満」を見逃してしまいます。体脂肪率は体重に占める体脂肪の割合で、男性で20%以上女性で30%以上が「軽度肥満」、男性で25%以上・女性で35%以上が「軽度肥満」、男性で30%以上・女性で40%以上が「重度肥満」と判定されます。体脂肪率は体重体組成計(体脂肪計)で簡単に測ることができます。計測する時間や状態によって、値に影響があるので、機器についてくる説明書をよく読んで使用しましょう。

発行機関：周防大島町病院事業局 作成担当：東和病院附属健康管理室

BMI	肥満度判定
18.5未満	やせ
18.5以上 25.0未満	正常域
25.0以上 30.0未満	肥満(1度)
30.0以上 35.0未満	肥満(2度)
35.0以上 40.0未満	肥満(3度)
40.0以上	肥満(4度)