

肥満はなぜ万病の元なのか？

昨年度より、健康診断の結果と共に、健康に役立つ情報を発信する取り組みを始めました。今回は第2回「肥満と生活習慣病の関係についてお伝えしたいと思います。

肥満とは・・・

体内に脂肪が過剰に蓄積した状態をいい、BMI(体格指数)が目安となります。BMIが25以上で「肥満」、35以上では「高度肥満」と判定されます。これはWHOが定めている基準値を基に、日本人の体格に合わせて日本肥満学会が定めた基準値です。しかしBMIは身長と体重を基に算出されるため、これだけで肥満を図ることはできません。

また肥満は、皮下脂肪型と内臓脂肪型の大きく2つのタイプに分類され、内臓脂肪型肥満は生活習慣病の発症に大きく影響しています。

皮下脂肪型肥満



主に皮下組織に脂肪が蓄積するタイプの肥満で、お尻や太ももなどの下半身の肉付きが良くなることから、「洋ナシ型肥満」とも呼ばれます。比較的女性に多くみられるのが特徴です。内臓脂肪型肥満に比べて、動脈硬化を進行させる心配はありませんが、睡眠時無呼吸症候群や関節痛・月経異常などを合併しやすいため、改善が必要です。

内臓脂肪型肥満



腹腔内の腸周囲に脂肪が蓄積するタイプの肥満で、下半身よりもお腹周りが大きくなることから、「リンゴ型肥満」とも呼ばれます。男性に多くみられます。

内臓脂肪の蓄積は、高血糖や高血圧、脂質異常などを引き起こし、動脈硬化になる危険性が高まります。内臓脂肪型肥満の中には、BMIが25未満で見た目には肥満ではないが、内臓脂肪が蓄積している場合があります。俗に隠れ肥満と呼び、バナナ型肥満などと称されることもあります。

メタボリックシンドロームと生活習慣病

メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)は、内臓脂肪型肥満に高血圧・高血糖・脂質代謝異常が組み合わさり、心疾患や脳卒中などを招きやすい病態をいいます。内臓脂肪蓄積の目安として、腹囲が基準になりますが、単にそれだけでは当てはまりません。また減量によりリスクが改善する肥満を『メタボリックシンドローム予備軍』とし、メタボリックシンドロームへ移行しないように生活習慣を改善する必要があります。

【メタボリックシンドロームの診断基準】

男性



中性脂肪 $\geq 150\text{mg/dl}$
HDLコレステロール $\leq 40\text{mg/dl}$
血圧 $\geq 130/85\text{mmHg}$
空腹時血糖 $\geq 110\text{mg/dl}$

腹囲: 85cm 以上

女性



腹囲: 90cm 以上

【確定診断の条件】

内臓脂肪の蓄積(腹囲が基準値を超えている)
+
上記項目のうち、2つ以上が基準値を超えている

予備軍の基準

内臓脂肪の蓄積(腹囲が基準値以上)
+
1項目が基準値を超えている

または

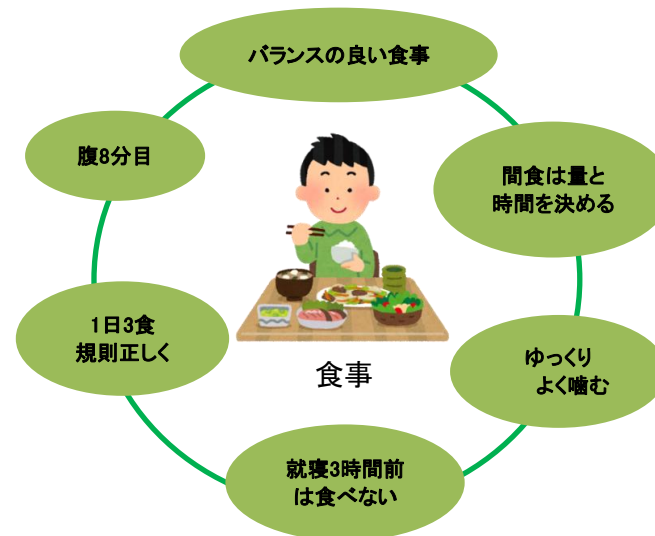
腹囲は基準値以下だがBMI25以上
+
1項目が基準値を超えている

メタボリックシンドロームは動脈硬化を進行させ、脂質と糖質の代謝異常を引き起こすことから、**糖尿病・高血圧・脂質代謝異常・虚血性心疾患・脳血管障害**などの生活習慣病につながるのです。まさに万病の元ですね。



メタボリックシンドロームの予防と改善

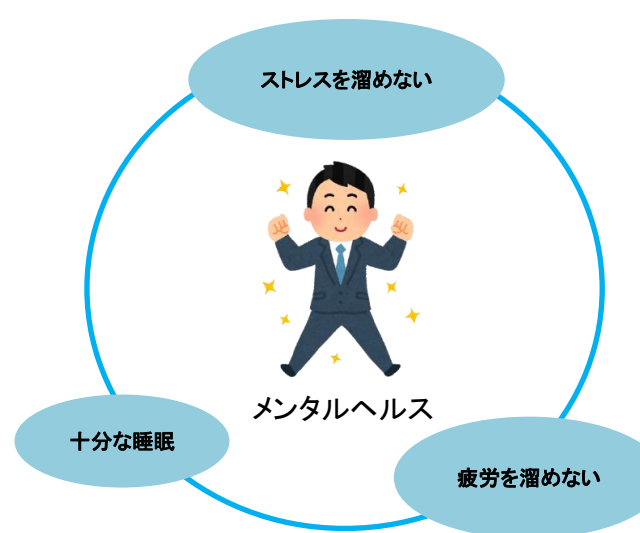
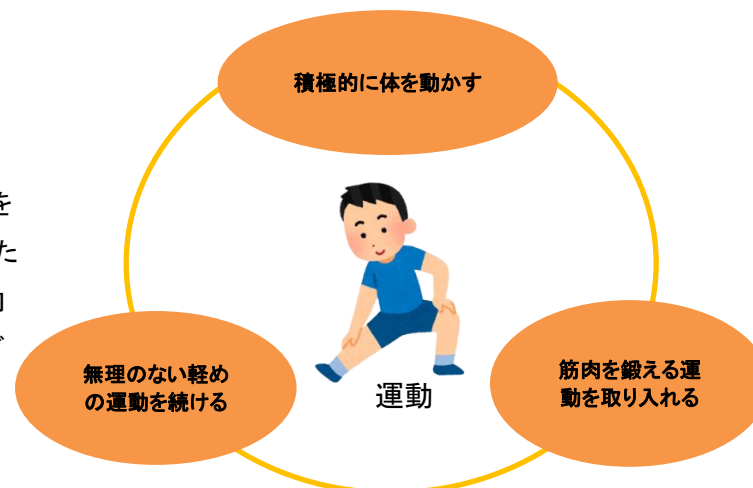
メタボリックシンドロームは自覚症状がほとんどないので、自分で気づくことができません。健診を受けることで早期発見につながります。しかし健診結果で異常を指摘されても、自覚症状がなければ生活習慣を改善しようと思えない人も多いはず。そこでメタボリックシンドロームを予防し、生活習慣病を予防するための方法をいくつかご紹介します。またすでにメタボリックシンドロームと判定された方は、改善のための参考にしてください。



運動習慣をつけるには、まず日常生活の中で積極的に体を動かすことから始めてみましょう。できるだけ階段を利用したり、1駅分は歩くようにするなど、小さなことの積み重ねが内臓脂肪を減らすのに大きく役立ちます。その上でジョギングやウォーキングなど、軽めの運動を習慣にしていければ良いです。急に息が切れるような激しい運動を行うのは効果的ではありません。また、筋肉量を増やして基礎代謝を高めることで、太りにくい体を作り、減量後のリバウンド防止にもなります。スクワットやヒップエクステンションなどは比較的簡単にできる上、太ももやお尻などの大きな筋肉を使うことで、軽い運動でも効率の良いカロリー消費が期待できます。

メタボリックシンドロームを予防するには、食事の見直しと、運動習慣を取り入れることが2大柱となります。摂取カロリーが消費カロリーを上回らないようにすることが必要です。

1日の消費カロリーは男性2000～2200kcal、女性1800～2000kcalが目安となります。減量が必要な方は、3～6ヶ月で体重の5%を減らすことを目指しましょう。食事制限は、総摂取カロリーを減らしても、栄養バランスは崩さないようにし、運動も取り入れることが必要です。



メンタルヘルスケアを行うことも、メタボリックシンドロームを予防する上でとても重要です。ストレスにより食欲中枢刺激ホルモンが分泌され、暴飲暴食につながるというケースは少なくありません。また精神疲労は睡眠を妨げやすく、不規則な生活につながります。ストレス社会と言われる現代で、ストレスを避けて通ることはできませんが、溜め込まないように自分なりの解消方法を見つけるようにしましょう。

さらに詳しい情報をお知りになりたい方は、いつでもお問合せください。保健センターでは、今後も皆さまに役立つ情報を発信していきたいと考えています。

保健センター