

皆さんこんにちは。何を食べてもおいしい“食欲の秋”になりましたね。おいしいからといって、ついつい食べ過ぎてしまった...なんてことはよくあること。でも油断は禁物です。肥満が原因で起こる病気はたくさんあるのです！！今回はそんな肥満症についてのお話です。



### どれくらい太っていたら肥満？

肥満とは脂肪組織が体に過剰に蓄積された状態で、肥満が原因で健康障害が起こるなど、医学的にみて減量治療の必要な肥満を「肥満症」といいます。肥満であるかどうかは、身長あたりの体格指数(Body Mass Index: BMI)に基づいて、右表(日本肥満学会による肥満の判定基準)のように判定します。

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

BMI	判定
< 18.5	低体重
18.5 ~ < 25	普通体重
25 ~ < 30	肥満(1度)
30 ~ < 35	肥満(2度)
35 ~ < 40	肥満(3度)
40	肥満(4度)

### 太っていると体に悪いの？

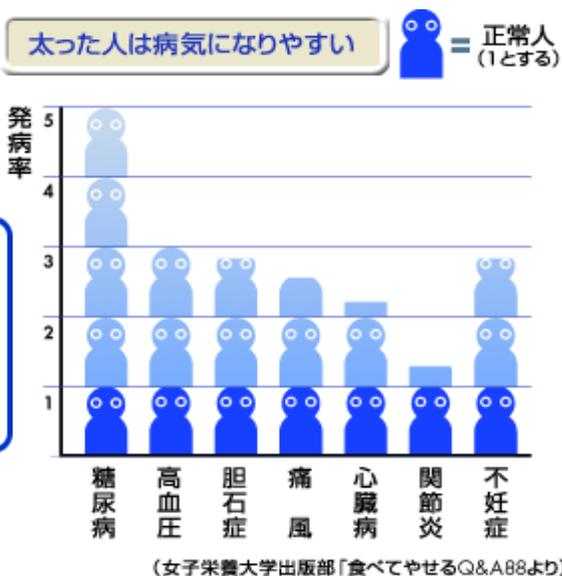
BMI が増加すると血圧や血糖値、中性脂肪、総コレステロールは増加しますが、動脈硬化を防ぐと考えられている HDL コレステロールや、酸素を運搬するヘモグロビンは減少することが知られています。

日本では BMI 22 くらいの方が最も病気になりやすく、BMI 25 を超えると合併症が起こりやすくなる、と言われていています。上の判定で BMI 25 以上になった人は特に注意が必要です。

**肥満が関係している病気**

- 糖尿病
- 高脂血症
- 脳卒中
- 高血圧
- 脂肪肝
- ...など
- 動脈硬化
- 心肥大、狭心症

最近の研究では、肥満者の合併症の発症が BMI だけではなく、体脂肪の分布の仕方(肥満のタイプ)にも強い関連性があることが明らかになっています。



### 肥満にも種類があるの？

身体のどの部位に脂肪が蓄積しているかによって、肥満の形態は「上半身肥満」と「下半身肥満」に分類されます。



「上半身肥満」は、主としてお腹から上に脂肪のたまるタイプで、その体型の特徴から「りんご型肥満」とも呼ばれ男性に多い肥満です。内臓の周囲に脂肪がたまる「内臓脂肪型肥満」とお腹の脂肪がたまる「皮下脂肪型肥満」に分類することができます。



「下半身肥満」は、お腹から下半身にかけて脂肪のたまるタイプで、その体型の特徴から「洋なし型肥満」とも呼ばれ女性に多い肥満です。

この分類の中で最も合併症を発症しやすいのは、「内臓脂肪型肥満」といわれています。

### どうしたら肥満が防げるの？

《肥満を防ぐ食生活6つのポイント》

#### その1：食事は三食規則正しく！！

- ・食事のリズムによっても体の生理機能は大きく影響します。
- ・欠食はかえって食べる量を増やすので逆効果です。
- ・食べるときの目安は『腹八分目』とします。

#### その2：摂取エネルギーを抑える！！

- ・急激に摂取エネルギーを減らすことは逆効果です。しっかり計画を立てて減量プランを実行していきましょう。

#### その3：タンパク質を多めに取る！！

- ・摂取エネルギー制限時はタンパク質の利用効率が低下するので、タンパク質を多めに摂取することが大切です。
- ・良質なタンパク質を含有する牛乳や、脂肪の少ない肉、魚、大豆製品などを十分に取るようにしましょう。

#### その4：ミネラル、ビタミンも忘れずに！！

- ・低エネルギーの食事を長期に続ける場合、カルシウム、鉄、ビタミン類の不足をきたしやすいので、これらを十分に摂取するようにします。
- ・新鮮な野菜と海藻類を十分に取るようにしましょう。

#### その5：間食は避けよう！！

- ・清涼飲料水、お菓子などの甘いものは控えめにしましょう。

#### その6：味付けは薄めに！！

- ・塩分の取りすぎは高血圧などにもつながります。

～規則正しい食事をして、楽しく秋を満喫しましょう！！