

2016年(平成28年)11月3日(木)掲載

くらし

けんこう



生活習慣病予防編

③

「肥満」は、体内の脂肪の量が過多になった状態を指します。世界的には「BMI」(Body Mass Index) // 体重(キ)を身長(センチ)の2乗で割った数値 // を使用して決めています。

日本肥満学会ではBMIが25以上を肥満(欧米では30以上)としています。この「25」あたりから、耐糖能障害(糖尿病、境界型糖尿病)、脂質異常症、高血圧症などのいわゆる生活習慣病の合併頻度が高まります。

肥満に起因、関係する健康障害(耐糖能障害、脂質

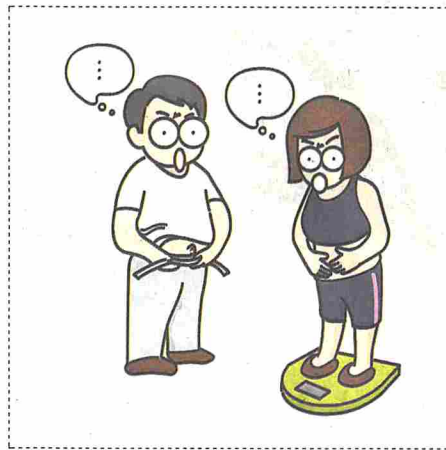
異常症、高血圧症、痛風、高尿酸血症、脂肪肝など)がある、あるいは発症が予想される場合は「肥満症」と診断され、治療を要します。

肥満の中にも、特に男性に多い内臓脂肪型肥満が生活習慣病に結び付きやすいことが分かっています。女性に多い皮下脂肪型は生活習慣病との関連は薄くなります。

現在、特定健診(いわゆるメタボ健診)では内臓脂肪型肥満を検出するため、

秋田大医学部准教授

## 肥満、メタボになったら 運動前、医師に相談を



ウエストを測定していません。これにより、生活習慣を改善して糖尿病や脂質異常症、高血圧症の予防・早期治療に結び付けたり、心臓病(狭心症、心筋梗塞)や脳卒中などの動脈硬化性疾患の防止を図ったりしています。

ちなみにメタボリック症

候群は、ウエストが男性85センチ以上、女性90センチ以上で、

血中脂質(中性脂肪、HDLコレステロール)、血圧、血糖の三つのうち二つに異常がある場合とされています。血中のLDLコレステロール値が高いと、これだけで動脈硬化性疾患の十分な原因となりますので、こちらも指摘されたら

しっかりと治療しましょう。幸いなことに、内臓脂肪は食事や運動療法による体重減少で簡単に低下します。では「肥満」や「メタボリック症候群」と言われた場合、どのように対応するか。例えばメデイカルチェックなしにいきなり運動をすると心臓病、整形外科的疾患(膝、足首、腰など)を誘発しかねません。必ずかかりつけ医、場合によっては心臓専門医、整形外科専門医と相談してから適切に開始しましょう。

〈第1、3木曜日掲載〉

成田 琢磨



なりた・たくま 62年大館市生まれ。自治医科大学卒業後、阿仁町立病院勤務などを経て、07年から秋田大医学部内科学講座准教授(内分泌・代謝・老年医学分野)。日本糖尿病学会専門医・指導医・評議員。