

『 肥 満 』

伊藤内科小児科クリニック 伊藤眞一 先生

肥満を、「体型の美しさ」を問うためではなく、健康に生きるために改めて考えてみました。

肥満の尺度は、近頃、BMI（体格指数といい、体重kg÷身長÷身長で計算されます。たとえば、身長170cm 体重60kgの人では $60 \div 1.72 \div 1.72 \approx 20.8$ です。）であらわされます。この値が18.5以下をやせ、25より多いとき肥満といいます。BMI, 22が最も長生きする値です。また、肥満は、体脂肪率でも表され、男性は17～23%, 女性は20～27%が正常範囲で、30歳未満ではこれより2～3%低い。家庭用の測定器も販売されています。

肥満に高血圧、糖尿病、高脂血症や高尿酸血症などの合併症が多いことはよく知られています。肥満は、体型だけでは判断できず、脂肪の付き方（脂肪の体内分布）にも問題があります。腰周りのゆったりとした人は注意が必要で、いわゆる内臓肥満型（内臓脂肪の多い型）ではそれらの合併症が多いとされています。糖分をとりすぎる人、高インスリン血症に内臓肥満が多いとされています。様々な合併症を持つ場合、『肥満症』となり太っているがゆえの状態ということとなり、「要減量」ということとなります。肥満は食べ過ぎ、運動不足からくるものものでなく、病気からくることもあります（症候性肥満）。このようなときは、様々な検査を必要となります。さらに肥満には、いろいろな物質がかかわっており、たとえば脂肪細胞からレプチンという物質が出て脳に「もう食べなくてもよい。」という体脂肪量のバランス維持を行うことが知られてきました。このレプチンの少ない人は肥満になりやすいということになります。

そのほか、いろいろな物質が肥満に関係していることも判ってきました。遺伝子異常でも肥満になることもあります。小児の場合、乳児期と思春期を除くと1年間の体重増加は3kg程度ですから、1ヶ月に1kg近い体重増加を示したら近い将来肥満することを強く疑います。

市成人病健診などで『肥満症—肥満によるなんらかの健康障害』と診断された場合、治療が必要となります。体重は頻繁にはかります。一日4回ぐらいはかるとよいでしょう。治療には、食事療法と運動療法があります。「一日一膳やビール一缶の食事制限。」、「身の回り事を自らすること。」により運動量を増やすことから始まります。健康を害すことがなく、リバウンドのないようにするには状態により異なりますので医師と相談してください。ひと月にわずかの減量でもよいでしょう。標準体重にならなくても3kg～5kgなどと減量目標をきめ、「血圧が安定する。」、「糖尿病の数値がよくなる。」などの結果ができればよいでしょう。

明るく健康にすごしてください。