



富山赤十字病院 健診部



かがやき



人間ドック健診施設機能評価
認定施設 認定第178号

第39号

肥満症

糖尿病・内分泌・栄養内科部長 川原 順子

肥満症とは

みなさん、こんにちは。ウエイト・コントロール外来で肥満症の診療を行っている川原と申します。
肥満は全身の臓器に不調をおこし、ひいては寿命までも短くしてしまうことが分ってきました。健康障害(表1)を伴う肥満は「肥満症」という慢性疾患で、治療の対象です。肥満の定義は「脂肪組織に余剰の脂肪が蓄積されていること」ですが、脂肪の量を厳密に測ることが難しいため、体格指数(BMI; body mass index)や腹囲で代用されています。BMIは体重を身長で2回割った値です(表2)。日本人ではBMI 25以上が肥満、35以上は高度肥満になります。



減量効果を出す方の特徴とは

治療は食事療法、運動療法、行動療法の3つです。詳しくは後ほどの記事をご覧ください。一般に「肥満の改善は難しいものだ」、「頑張っているけど、なかなか痩せなくてねえ」とは、よく聞く言葉です。私もそう思っていました。ですが、ウエイト・コントロール外来を1年間やってきまして驚いたのは、薬物療法なしの食事・運動療法だけでも、6ヶ月で5-8kgの減量成果を出す方がいることです。そんな方々の特徴をご紹介します。

ポイント

- すぐに取りかかる
- 完璧を目指さない、できることから始める
- 楽しく取り組む
- 自分の癖を知る
- 栄養士さんと話し合う(ただ聞くだけではなく、対話します)



現在体重の5%を減らすことで、多くの健康障害を軽くすることができます。80kgの方なら4kg、100kgの方なら5kgです。6ヶ月で割れば、それぞれ1ヶ月700g、800gです。これなら、できそうな気がしませんか？当院の健診部は、みなさんの減量のサポートも行っています。

お気軽にご相談ください。

(表1)

1	耐糖能障害(糖尿病、境界型)	7	非アルコール性脂肪性肝障害
2	脂質異常症	8	月経異常・女性不妊
3	高血圧	9	閉塞性睡眠時無呼吸症候群
4	高尿酸血症・痛風	10	期疾患(変形性膝関節症など)
5	冠動脈疾患(狭心症・心筋梗塞)	11	肥満関連腎臓病
6	脳梗塞・一過性脳虚血発作		

(表2)



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

(例)体重 100kg, 身長 1.62 m

$$\rightarrow BMI = 100 \div 1.62 \div 1.62 = 38.1$$

肥満症の治療は、食事療法、運動療法が基本となります。

1. 食事療法～今の食事量からマイナス500キロカロリーを目安に始める～

極端な食事制限よりバランスよくエネルギー摂取量を減らすことが成功のコツです。



2. 運動療法～動いてエネルギー消費量を増やす！有酸素運動を中心に週150分以上を目標に始める～

座りすぎを減らし、分割でも良いので一日約10分(1000歩)動くことを増やしてみましょう。

3. 行動療法 ～体重が増えやすい行動を把握し修正する～

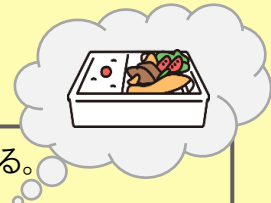
保健師 清水 磨依







食事療法、運動療法を基本柱とし、さらに行動療法を組み合わせると、減量目標達成やリバウンド防止に効果的です。行動療法とは、食事・体重記録をつけ、自分の食べ方の癖や行動パターン・生活リズムを把握します。日常生活を振り返り体重増加となる問題行動があれば自ら気づき修正し、治療を継続する方法です。視覚化すると減量効果があることが実証されています。

よくある癖や行動パターンの具体例です。

< よくある癖や行動パターン >

<< 修正案 >>



コンビニをよく利用する	➡	自宅からお弁当やおにぎりなどを持参する。
空腹になるとイライラする	➡	空腹は脂肪が燃焼している時間と理解する。つい食べてしまうのであれば、何を食べがちなのかを記録し、代替品に変更しましょう。 
料理が余るともったいないと思ってしまう	➡	翌日の食事にまわす、できるものは冷凍保存しておきましょう。
麺類が好き 	➡	麺類は噛む回数が少なめなので、麺類を米に替えよく噛むことを意識します。さらに雑穀やもち麦、玄米などに替えると食物繊維もとれます。
よく噛まない、早食い	➡	30回を目安に噛むようにする。テレビやスマホなどを見ながらの「ながら食べ」は控え、満腹を感じたら食べるのをやめましょう。 
他人が食べているとつられて食べてしまう	➡	食事時間をきちんと決める。一緒に食べるのではなく、お風呂に入ったり、家事をしたり行動パターンを替えるのもよいでしょう。 
夜勤があり食事時間が不規則である。朝食を食べない。 	➡	体内時計が乱れていると肥満傾向となります。間食は控えて、夜勤後の暴飲暴食に注意します。朝食に良質なたんぱく質や果物を適量食べるようにしましょう。 

まずは自分の食べ方や行動の癖を把握することからはじめませんか？