

私のカルテ

No 3 2 9

肥満症という病気

津島市民病院
循環器科
医長
山村 由美子

はじめに

近年、肥満とそれに伴う健康障害が日本を含む多くの国で問題となつていります。循環器内科外来に入院されておられる患者さんの中にも、肥満症に分類される方が多くいらっしゃいますが、肥満が病気であることをしっかりと理解されている方は少ないように思います。虫歯や痛風など痛みのある病気は、皆さん、すぐに治療をしようと思われまますよね。肥満症はすぐに症状が出るわけではないので、いつい努力を怠つてしまいがちなのですが、本当は、とても怖い病気です。この機会です少しでも知識を深めていただければと思つております。

肥満判定

日常臨床においてはbody mass index (BMI)=体重(kg)÷[身長(m)]²が用いられており、BMIが25kg/m²以上の場合を肥満と定義しています。

肥満症の定義と診断

肥満と診断された人のうち、

- 1 耐糖能障害(2型糖尿病など)
- 2 脂質異常症
- 3 高血圧
- 4 高尿酸血症・痛風
- 5 冠動脈疾患…心筋梗塞・狭心症
- 6 脳梗塞…脳血栓症…一過性脳虚血発作
- 7 脂肪肝
- 8 月経異常、妊娠合併症
- 9 睡眠時無呼吸症候群(SAS)・肥満低換気症候群
- 10 整形外科的疾患…変形性関節症(膝、股関節)・変形性脊椎症、腰椎症
- 11 肥満関連腎臓病

のいずれかを合併している場合に、肥満症と定義します。

どうして肥満が病気を引き起こすの？

脂肪細胞は単にエネルギーを蓄えるための細胞ではなく、多彩な生理活性

物質(アディポサイトカイン)を合成・分泌する臓器であることが発見されました。内臓脂肪が増えると共に、全身の炎症反応に関連し糖尿病を引き起こす「TNF- α 」、動脈硬化を引き起こす「ロコモチン」などの「悪い」物質が増加します。

一方、アディポネクチンという物質は、糖尿病や動脈硬化、癌を引き起こさないように働きかけて様々な病気の予防に貢献する「善い」生理活性物質なのですが、内臓脂肪が増えると、このアディポネクチンの産生が低下します。

このような仕組みで肥満が多くの病気を引き起こすとされています。先ほどあげた11の健康障害は、体重を減らすことによつて改善すると考えられています。つまり、肥満症を治療することにより、合併している一つの健康障害だけでなく、多くの健康障害が一度に解消されるということなのです。

治療法は？

皆さん、想像がつくと思いますが、や

はり食事療法と運動療法の2本立てが原則です。

肥満(症)は使っているエネルギーよりも多くのエネルギーを食事で摂取することによつて生じるものと考えられています。そのため、食事療法はエネルギー制限が原則です。テレビなどでは様々な食事療法が紹介されていますが、どの食事療法がいいのか明確な結論が出ていないのが現実です。何より大切なのは、継続して行うことです。厳しいエネルギー制限を6カ月以上は続けられません。

そこで必要になってくるのが運動療法を合わせて行うことです。運動習慣のない人はまずは1日30分程度の速足のウォーキング(男性は3km、女性は2.5km程度)を週に5日から始めて、長期間かけて徐々に持続時間や運動強度をあげていくことがいいとされています。

最後に

よく、「血圧の薬を飲み始めたら一生飲まないといけませんよね。」と聞かれます。食事療法や運動療法を継続して行うことで減量に成功すれば、血圧は必ず下がります。そうすると飲んでいる薬が減らされたり、やめたりすることが可能になります。ぜひ、皆さん、頑張ってくださいね。

