



津島市民病院  
内分泌科 医師  
村岡由佳

## 肥満を解消し、健康を取り戻そう！

### <ほんとは怖い「肥満症」>

糖尿病・内分泌の外来には、「肥満症」に分類される方がたくさんいらっしゃいます。そして、そのなかには、肥満を解消することで、病状を改善できる方も多くいらっしゃいます。ただ、多くの患者さんは十分にそのことを理解されているわけではありません。

特に、ただの肥満ではなく「肥満症」に該当する患者さんは注意が必要です。「肥満症」は実はとても怖い病気で、命に関わるさまざまな疾患の要因にもなりえるのです。健康な生活を続けていくために、今回は少しでも「肥満症」について知っていただければと思います。

### <肥満と「肥満症」の違い>

肥満(※1)とはBMIの基準を上回ったことをさします。一方「肥満症」とは、肥満によって特定の病気が引き起こされた状態です。

もう少し詳しく言うと、「肥満症」とは、肥満があり、かつ下記11個の健康障害のうち一つ以上に該当する場合の病名と定義づけられます。

- 1、耐糖能障害(2型糖尿病・耐糖能異常など)
- 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(TIA)
- 7、非アルコール性脂肪性肝疾患(NAFLD)
- 8、月経異常・不妊
- 9、閉塞性睡眠時無呼吸症候群(OSAS)・肥満低換気症候群
- 10、運動器疾患:変形性関節症(膝・股関節)・変形性脊椎症、手指の変形性関節症
- 11、肥満関連腎臓病

※1 BMI(体重kg÷身長m÷身長m)が25以上の人

ただ、それぞれの項目に該当するかどうかの判断は、患者さん本人でできる場合が全てではありません。肥満に当てはまる方は、医療機関で健康障害がないかを診断してもらうことをお勧めします。また、医療機関での診断をお勧めするのには、別の理由もあります。それは、肥満にも種類があり、ただ、ダイエットをすれば解

消するわけではない場合があるのです。そこで、次に、肥満の種類について説明したいと思います。

### <原発性肥満と二次性肥満>

肥満の原因は過食や運動不足など、生活習慣が主な理由となって引き起こされる肥満(原発性肥満)がほとんどです。しかし中には他の原因から肥満になってしまうこともあり、それを二次性肥満といいます。二次性肥満の原因には1)内分泌性肥満、2)遺伝性肥満、3)視床下部性肥満、4)薬物による肥満があります。生活習慣が原因ではない肥満の場合は、それぞれの病気に対する治療を行うことが肥満の改善につながりますし、逆に肥満に関心を持つことによって、それらの病気を早期発見、治療できるともいえます。とくに当科では内分泌性肥満(ホルモン分泌の異常)や視床下部性肥満の診断に関わっています。

### <最後に>

肥満は徐々に進行していくため、その日常的な変化には気づきにくいものです。また、肥満自体には明確な症状があるわけではないので、ついつい放置されがちです。しかし他の病気と同じように、早く原因を調べ、その原因に応じた治療をすることで、現状を改善し、将来のリスクを減少させることができます。肥満を改善するには大変な努力と、ご家族も含めた生活の改善が必要となるため、なかなかうまく減量できない方がほとんどです。しかし、ダイエットが成功した際の効果はあります。肥満症の方は現在の体重から3%(人によっては5%)減量することで、現在飲んでいる薬を減量、中止することができる可能性があります。また、肥満の中には別の理由が隠れていることがあり、その場合、通常のダイエットではうまくいきません。「なかなかやせない」とお悩みのかたは是非一度、内分泌内科へ原因を探しにきてください。

