



## 肥満について

(財) 鳥取県保健事業団

鳥取市富安二丁目9番4 Tel0857-23-4841

肥満は、“太っていること”・“体重が重いこと”などと思われがちですが、医学的に**体脂肪量が増えすぎた状態のこと**をいいます。しかし、簡単に正確な体脂肪量を調べることができないので、一般的に、身長と体重から計算される**BMI(※)**という数値で肥満の判定が行われています。

肥満に強く関連する病気に、脂質異常症、糖尿病などがありますが、**BMIが25.0以上**になると、そうした病気に非常にかかりやすくなります。下のグラフは、BMIが25.0以上の方のうち、肝機能、血清脂質、尿酸、糖代謝の各項目で異常の有無の内訳を示したものです。

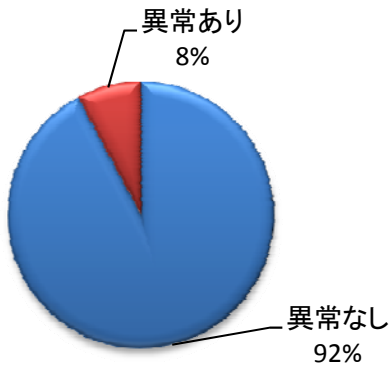
### 肝機能



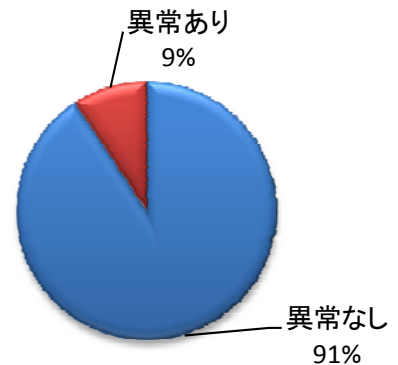
### 血清脂質



### 尿酸



### 糖代謝



BMIが25.0以上の方は、特に、肝機能、血清脂質の検査において「異常あり」の方が多いことがわかります。肝機能の値は、食べ過ぎや飲み過ぎと関係する脂肪肝でも高くなります。この脂肪肝も、脂質異常症と同じく肥満と強く関係しています。

尿酸、糖代謝については、異常ありの方の割合は少なく見えますが、高尿酸血症（痛風）や糖尿病も肥満と強く関係しているため、現時点で異常がなくても油断は禁物です。

鳥取県保健事業団平成21年度事業所健診結果より

### 肥満の基準

BMI : 25.0以上

※**BMI** = 体重 (kg) ÷ 【身長 (m) × 身長 (m)】  
肥満の判定に用いられる体格指数のこと。  
標準値は男女とも22で、この数値が最も病気になりにくい数値といわれています。

思い当たることは  
ありませんか？

- ズボンやスカートのウエストがきつくなった。
- たくさん食べる。
- あまり運動しない。
- ストレスがあると、たくさん食べたり飲んだりしてしまう。

低体重	18.5未満
普通体重	18.5以上～25未満
肥満(1度)	25以上～30未満
肥満(2度)	30以上～35未満
肥満(3度)	35以上～40未満
肥満(4度)	40以上



日本肥満学会より

## <肥満に関連する健康障害>

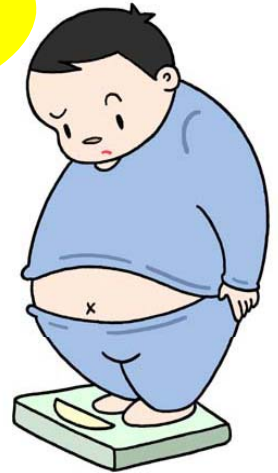
狭心症  
心筋梗塞

例えば、肥満がある人はない人に比べて、5倍糖尿病になりやすくなります。この他にも、肥満に関連する健康障害には、脳梗塞、睡眠時無呼吸症候群などがあります。

1番怖いのは、**肥満が命にかかわる多くの生活習慣病のもとになりやすい**ということです。日本人の3大死因の中の、脳血管疾患、心疾患の危険因子には、脂質異常・糖尿病・高血圧など肥満に関連する健康障害があります。自覚症状がないものも多いですが、そのまま放置しておくことは危険です。標準体重であっても、だんだん体重が増えている方は注意が必要です。健康診断を受けたら必ず結果に目を通して、前回と比べてどうであったか確認し、早めに予防や改善をしていくことが重要です。

糖尿病×5倍  
高血圧×3.5倍  
胆石症×3倍  
痛風（高尿酸血症）×2倍

腰痛、膝関節痛などの  
関節障害×10倍以上



## <肥満予防・改善のアドバイス>

**肥満の2大要因は、食べ過ぎ（エネルギーのとりすぎ）と運動不足**です。

食事による摂取カロリーが、運動による消費カロリーを上回る状態が続くと体重が増加してしまいます。

肥満の予防や改善のアドバイスをいくつかご紹介します。できることから日常に取り入れていきましょう。

### 運動

まずは、日常生活で運動量を増やしましょう！！  
運動は痩せるのが目的ではなく、**基礎代謝（※）を維持するためと考えましょう。**

～基礎代謝アップのコツ～

**その1 足腰の大きな筋肉を刺激する！**

○軽いストレッチ

→腰や肩まわりの大きな筋肉を伸ばす柔軟体操をする。

○大股、速足で歩く

→通勤時や買い物時を利用して、背筋を伸ばし歩幅を広くするよう意識して歩く。

**その2 基礎代謝低下につながるストレスを解消！**

○体を温める

→シャワーだけですまわず、ゆっくり湯船につかる。

○質の良い睡眠を

→毎日決まった時間に寝たり、起きたりするよう習慣をつける。

### ※基礎代謝とは

呼吸や体温維持など、生きるために最低限必要なエネルギーのことで、1日の総消費エネルギーの約70%を占めます。

基礎代謝量が多い人は脂肪が燃えやすく肥満になりにくい、少ない人は脂肪が燃えにくく太りやすいといわれています。また、基礎代謝は筋肉を中心に消費されるため、同じ体重でも筋肉量の多いの方が基礎代謝が高くなります。



## 食事

朝食抜き・間食の摂り過ぎ・寝る前の飲食・大量飲酒・遅すぎる夕食・肉中心の食事などしていませんか？  
肥満の解消は正しい食生活から！！毎日の食生活を見直しましょう！

**基本1：バランスのよい食事にするために、毎食3つのお皿をそろえる。**

1つめ：主食＝米・小麦・そばなどの穀類

2つめ：主菜＝肉・魚・卵・大豆・大豆製品を使ったおかず

3つめ：副菜＝野菜・海藻・きのこを使ったおかず

※外食などでどうしても難しいときは、他の食事の時に調整してください。



**基本2：いろいろな食品や調理法を取り入れる。**

同じ食材や調理法が多いと、栄養も偏ってしまいます。毎日いろいろな食材や調理法を組み合わせましょう。

**基本3：規則正しい食生活をする。**

・朝食を食べると仕事や勉強の効率が上がることがわかっています。

パンと牛乳と果物という簡単な内容でも構いません。まずは朝食を食べる習慣を身につけましょう。

・1日2食では、体が必要以上のエネルギーを吸収してしまいます。

1日3食、時間を決めて食べることが大切です。

・寝る前2～3時間前の飲食は胃腸に負担をかけてしまいます。

どうしても夕食が遅くなるようであれば、消化のよいものにするか、量を控え目にするなどの工夫を。