

肥満の治療法と予防法

日本生活習慣病予防協会 副理事長
博士(医学)

和田 高士

生活習慣病は、食事や運動・喫煙・飲酒・ストレスなどの生活習慣が深く関与する疾患の総称で、コロナ重症化のリスクも高くなります。今回は肥満に焦点を当てて、その症状、治療法、予防法などを解説します。

- 第1回 高血圧の治療法と予防法
- 第2回 コレステロール異常の治療法と予防法
- 第3回 高中性脂肪血症の治療法と予防法
- 第4回 糖尿病の治療法と予防法
- 第5回 高尿酸血症の治療法と予防法
- ▶第6回 肥満の治療法と予防法



肥満とは どのような状態か

日本では、肥満であるかどうかはBMIと呼ばれる身長と体重の比率で判定します(図表1)。

BMIの数値は、体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)で計算します。普通体重はBMI18・5以上25未満で、25以上で肥満と判定されます。

つまり、身長が170cmの人だと、 $1 \cdot 7 \times 1 \cdot 7 \times 25 = 72 \cdot 25$

kg以上あると肥満に該当します。

ただし、本来肥満とは、脂肪が過剰に蓄積した状態のことを指すので、筋肉質の人であれば、BMIが25以上であっても肥満にならないケースもあります(筋肉は脂肪よりも重量が重い)。

肥満のタイプは「内臓脂肪型肥満」と「皮下脂肪型肥満」の2つに分けられます。

内臓脂肪型肥満は、内臓の周囲に脂肪が蓄積して、ウエストまわ

りが大きくなる肥満です。

一方、皮下脂肪型肥満は、皮膚の下に脂肪が蓄積して腰まわりや太ももなどの下半身が大きくなる肥満です。

生活習慣病予防の観点から、より注意が必要となるのは、内臓脂肪型肥満です。内臓脂肪型肥満では、糖尿病や高血圧、脂質代謝異常などを発症する確率が高くなります。

内臓脂肪型肥満の判定は、ウエスト周囲径を目安にします。男性の場合は85cm以上、女性の場合は90cm以上で内臓脂肪型肥満と診断されます。

肥満になる原因と 肥満が引き起こす病気

飲食による摂取エネルギーが、基礎代謝や運動による消費エネルギーを上回った状態が続くと、脂肪が蓄積されて肥満となります。

肥満自体は疾患ではありませんが、図表2のような健康障害を引き起こす原因となります。そして、これらの健康障害が生じた場合には「肥満症」と診断され、治療が必要となります。

肥満の 治療法

肥満症に対する治療の基本は、

摂取エネルギーを減らす食事療法と、消費エネルギーを増やす運動療法です。

しかし、BMIが35以上の高度肥満の人に健康障害が生じた場合、これらの治療だけでは不十分で、減量のために、胃の容量を小さくする「減量手術」を行なう場合もあります。胃の容量が小さくなると食べられる量が減るため、体重が減少します。

ただし、体重減少がずっと続くわけではないため、手術後も食事療法と運動療法を続けなければなりません。

肥満を予防する 生活習慣

(1) ゆっくり食べる

肥満の人にありがちな特徴の1つとして、「早食い」が挙げられます。

人が満腹感を認識するのは胃ではなく、脳にある満腹中枢です。

食事により胃の中が満たされたり、炭水化物の消化・吸収により血液中のブドウ糖濃度が高まったりすると、その刺激が脳の満腹中枢に伝わり満腹感が生じます。

満腹中枢が満腹感を認識するのは、食事を開始してからおよそ20分以上経ってからです。

■ 図表1 BMIによる判定基準（成人）

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

出典：日本肥満学会「肥満症診断ガイドライン2016」より

■ 図表2 肥満が関連・原因となる主な健康障害

耐糖能障害・糖尿病	脂質異常症	高血圧	高尿酸血症・痛風
冠動脈疾患	脳梗塞	非アルコール性脂肪性肝疾患	
月経異常・不妊	肥満関連腎臓病		

■ 図表3 運動を生活に取り入れるためのヒント

- いまより10分多く歩こう
- 車での外出時は、目的地から少し遠いところに駐車して歩く
- 会社や買い物などの帰り道で少し遠回りをする
- 昼食後、20～30分食休みしたら、10分歩く
- 歩きながらドロージョギング（おなかをへこませて5～30秒キープを繰り返す）
- 電車に乗りながら、片足ずつかかとを上げ
- 電話をかけながら、ペットボトルでダンベル体操

出典：家庭の医学大全科「肥満予防・改善のためのポイント」監修 和田高士

この基礎代謝によるエネルギーの消費量には個人差があります。基礎代謝の約4分の1は筋肉で消費されるため、筋肉量が少ない人は基礎代謝量も少なく、筋肉量の多い人に比べて太りやすくなります。

年齢とともに太ってくるのは、筋肉量が減少して、基礎代謝量が減少するからです。逆に、筋肉量を増やせば基礎代謝量は増えるので、年齢にかかわらず太りにくい体質を手に入

入れることも可能となります。

筋肉量を増やすためには、運動が必須となりますが、これまであまり運動をしていなかった人が、急に運動量を増やすことは難しく、また継続することも困難でしょう。

たとえば、厚生労働省でも、以前は1日1万歩以上歩くことを提唱していましたが、現実的には難しいため、「プラス10」という方針に切り替えました。これは「いまより10分多く運動をしよう」というもので、筆者も図表3のような行動を推奨しています。

一無・二少・三多の健康習慣を心がける

今回で、本連載は終了となります。これまで解説してきたテーマに共通して重要となる健康習慣とは、「一無・二少・三多」という健康習慣です。

一無（無煙）・二少（少食と少酒）・三多（多動と多休と多接※）の6つの習慣を意識することで、様々な病気を予防できることが明らかにされています。

これまで紹介した生活習慣を1つでも多く実践することで、健康的な生活を送っていただくことを切に願います。

（了）

※多接：多くのヒト・モノ・コトに接すること

そのため、食事を20分以内に終えてしまうと満腹感を得られず、余計に食べてしまいやすくなるのです。

必要以上に食事を増やさないために、食事はゆっくり摂りましょう。よく噛んで食べることが一番ですが、本やテレビを見ながら食事をしたり、人とおしゃべりしながら食事をしたりしてもよいでしょう。

（2）規則正しく食事する

また、朝食を摂ったり、摂らなかったりするような食生活のムラも体重増加につながります。

毎朝決まった時間に起きて、しっかり朝食を摂るといった規則正しい食生活を心がけるようにしましょう。

（3）エネルギーを意識する

どのようなものを食べるとよいか意識することも大切です。

炭水化物、タンパク質、脂質は、同じ分量であっても摂取されるエネルギーが異なります。1gあたりのエネルギーは、炭水化物、たんぱく質が4キロカロリーに対して、脂肪は9キロカロリーです。そのため、脂質の多い食物はなるべく避けましょう。

加工食品を食べる際には、栄養成分表示をチェックしましょう。ここには、熱量（エネルギー）、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量などの表示があります。同類の商品を購入する際は、なるべく脂質の少ないもの、エネルギーの少ないものを選びましょう。

（4）運動を行なう

人は運動をしていないときであっても、生命活動を維持するため心臓を動かしたり呼吸をしたりする基礎代謝によってエネルギーを消費しています。

この基礎代謝によるエネルギーの消費量には個人差があります。基礎代謝の約4分の1は筋肉で消費されるため、筋肉量が少ない人は基礎代謝量も少なく、筋肉量の多い人に比べて太りやすくなります。

年齢とともに太ってくるのは、筋肉量が減少して、基礎代謝量が減少するからです。逆に、筋肉量を増やせば基礎代謝量は増えるので、年齢にかかわらず太りにくい体質を手に入