

肥満と生活習慣病

講師：臨床検査技師

1. 肥満による生活習慣病が増えています。

人が地球上に現れてからその大半は飢えとの戦いでしたので食べ物を脂肪として貯蓄できるように進化してきた。現在は食べ物があふれていますが、これはごく最近のことなので体の適応がまだ進んでいない。生活習慣病はその病気になりやすい体質(遺伝的なこと)に加えて、生活習慣による体への負担が重なり発病・進行する病気です。

2. 肥満の判定基準

BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

BMI 18.5未満	やせ
18.5以上25未満	普通
25以上	肥満

皮下脂肪型肥満・・・女性に多い

全身の皮下(皮膚と筋肉の間)の脂肪蓄積の肥満

内臓脂肪型肥満・・・男性に多い

内臓周辺への脂肪の蓄積が目立つ肥満

脂肪肝を伴いやすく、コレステロールや血糖値が高くなりやすい。また動脈硬化を促す物質をする。

3. 内臓脂肪型肥満の診断基準

内臓脂肪面積100平方cm以上

ウエストサイズに換算して

男性：85cm以上 女性：90cm以上

肥満と関係がある生活習慣病の診断基準

糖尿病	測定時間			判定区分
	空腹時		75gのブドウ糖を飲んだ2時間後	
血糖値 (mg/dL)	110未満	および	140未満	正常型
	糖尿病型にも正常型にも属さないもの			境界型
	126以上	または	200以上	糖尿病型
HbA1c(%)	6.5以上			糖尿病型

(日本糖尿病学会「糖尿病診断基準検討委員会報告」2010より引用改変)

脂質異常症(高脂血症)	血清脂質値(mg/dL)	
境界域高LDLコレステロール血症	LDLコレステロール	120~139
高LDLコレステロール血症	LDLコレステロール	140以上
低HDLコレステロール血症	HDLコレステロール	40未満
高トリグリセライド(中性脂肪)血症	トリグリセライド(中性脂肪)	150以上

(日本動脈硬化学会「動脈硬化性疾患予防ガイドライン2012年版」より)

4. 肥満が関係している主な生活習慣病

- ・糖尿病：目、腎臓、神経障害が起きる。
動脈硬化が進む。
- ・脂質異常症：動脈硬化が進む。
- ・高血圧：動脈硬化が進み腎臓や心臓の働きが低下目(網膜)の病気、脳出血を起こす。
- ・メタボリックシンドローム：動脈硬化が進む。
- ・高尿酸血症・痛風
痛風・腎機能の低下・尿路結石・動脈硬化が進む
- ・その他・・・脂肪肝、癌、腎障害、歯周病、睡眠時無呼吸症候群などの原因となる。

高血圧

分類	血圧値(診察室血圧)		
	収縮期血圧 (mmHg)		拡張期血圧
至適血圧	120未満	かつ	80未満
正常血圧	120~129	または	80~84
正常高値血圧	130~139	または	85~89
I度高血圧	140~159	または	90~99
II度高血圧	160~179	または	100~109
III度高血圧	180以上	または	110以上
収縮期高血圧	140以上	かつ	90未満

(日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン2014」より)

5. 肥満による生活習慣病の予防と治療

まずは、減量3kg、ウエストサイズ3cm減少を目標に肥満による生活習慣病の治療の基本は「減量」です。薬を服用しても効果は限られ、副作用のリスクがあります。減量に成功しても検査値が改善しない場合は薬で治療します。

6. 正しい減量のコツ

現実的な目標設定をし、減量中も水分は十分に！

一度始めたら、目標設定まで継続する。

・・・減量を繰り返していると、体重が減りにくい体質になる事もありますので注意してください。

7. 食事会・・・参加者6名・・・献立：田楽・ほうれん草のピーナッツあえ・けんちん汁

高尿酸血症：尿酸値7mg/dL以上

メタボリックシンドローム

内臓脂肪(腹腔内脂肪)蓄積		
ウエストサイズ	男性85cm以上、女性90cm以上 (内臓脂肪面積 男女とも100cm ² 以上に相当)	
上記に加え以下のうち2項目以上		
高トリグリセライド血症	かつ/または	150mg/dL以上
低HDLコレステロール血症		40mg/dL未満
収縮期血圧	かつ/または	130mmHg以上
拡張期血圧		85mmHg以上
空腹時高血糖		110mg/dL以上

(メタボリックシンドローム診断基準検討委員会「メタボリックシンドロームの定義と診断基準」より)