



肥満症



「肥満・やせ」と寿命

肥満者に生活習慣病が多く、そのために死亡確率が高い（やや乱暴な言い方をすれば、寿命が短い）と理解されがちであり、その通りであるが、やせ過ぎていても寿命が短いという報告もある。この傾向は男性でやや顕著なようで、BMIが22未満だと、それ以上のBMIの人より少しだけだが死亡率が上がるという報告もある。また、女性はBMIが24くらいまでは死亡率は上昇していない。これはアメリカでの研究結果であり、しかもたばこを吸っていない人たちである。日本人の場合はどうか、喫煙者はどうか、ということは新たな研究結果を待たねばならない。しかし、肥満が関与する病気に現在かかっておらず、BMIがこの範囲内に収まっていれば、少しくらい太めでも、細めでもまずは大丈夫と考えてよいかもしれない

肥満を招く5つの原因、あなたは大丈夫？

肥満の成因因子としては下記の5つが考えられます。これらの子が複雑に絡み合って肥満が起こるとみられています。

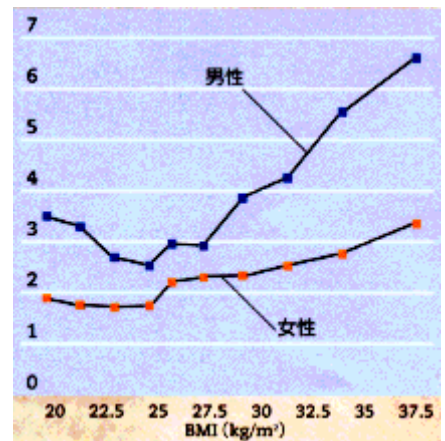
過食	過食によって摂取エネルギーが過剰になると、体に代謝異常がなくても貯蔵エネルギーを増やすように働き、体脂肪が増えていく。
誤った食事のとり方	食事回数や食事時間が肥満に影響している。一日2食の欠食型や、一日の食事量の半分以上を夜に食べる夜食症候群も肥満につながる食事のとり方である。ただ、このメカニズムはまだ解明されていない。
遺伝	この遺伝は、肥満体という形質が遺伝するのではなく、体脂肪をある一定量まで蓄えられるという能力が遺伝する。そのため太りうる遺伝因子をもった人が、栄養を取りすぎると初めて肥満体になる。
運動不足	運動不足になると、基礎代謝が減少し、貯蔵エネルギーが増えやすくなる。また、インスリンの分泌状態も乱れ、脂肪蓄積に傾いた代謝状態がつけられるため肥満となる。
熱産生障害	脂肪細胞には、エネルギーの貯蔵庫として働く白色脂肪細胞と、熱産生を行なう褐色脂肪細胞とがある。この褐色脂肪細胞が適切に働かないと消費エネルギー減少型の体質をつくって貯蔵エネルギーを増やすので、肥満の成因になる可能性がある。

肥満症の治療

肥満症の治療には、(1)食事療法、(2)運動療法、(3)行動療法、(4)薬物療法、(5)外科的治療法があります。基本となるのは、食事療法と運動療法です。この両者を進めるにともなって、行動療法により具体的な生活指導を行います。また、補助的な手段として薬物療法が有効となる場合があります。以上の内科的方法が無効な肥満症の患者さんに対しては、外科的治療法が適用されます。

(注)肥満症の治療を始めるときは必ず医師の指示に従い、自分にあったものを行うことが大切です。

それぞれのBMIの人が向こう10年間に死亡する確率 (%)



肥満度 (BMI) と死亡率の関係
アメリカの30~64歳の非喫煙者を14年間追跡した結果、男性ではBMIが22から25くらい女性ではBMIが24以下で死亡率が最低になっている。



ご相談窓口

信州会クリニック

東京都中央区日本橋堀留町 1-2-13 信州会ビル 3階

TEL 03-3662-1166