

スマイル東京 健康だより



2024 年度

No.3

お腹周り、大丈夫ですか？

前編

肥 満 と 健 康

肥満は万病のもとと言われており、健康づくりにおいて肥満の予防は重要な位置づけを占めます。肥満とそれに伴う健康障害の増加はわが国でも深刻な問題となっており、2019 年国民健康・栄養調査によれば、男性の 3 人に 1 人、女性の 5 人に 1 人は BMI25 以上の肥満者に該当します。特に内臓脂肪が蓄積する肥満の場合、生活習慣病を発症するリスクが高く、食生活と継続的な運動習慣の改善が重要となります。

肥満とは

○肥満

身長に比較して体重が重い状態のことを言います。脂肪組織に脂肪が過剰に蓄積した状態で、体格指数(BMI)が 25 以上の場合が肥満に分類されます。さらに BMI が 35 以上になると高度肥満に区分されます。

BMI \geq 25



○肥満症

肥満 (BMI が 25 以上) で、肥満による 11 種の健康障害 (合併症) が 1 つ以上あるか、健康障害を起こしやすい内臓脂肪蓄積がある場合に診断され、減量による医学的治療の対象になります。

BMI \geq 25



+

どれか 1 つ以上当てはまる

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

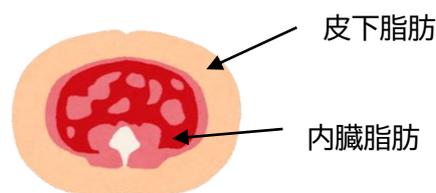
OR

男性: 85cm 以上
女性: 90cm 以上
腹囲 内臓脂肪型肥満

肥満のタイプ

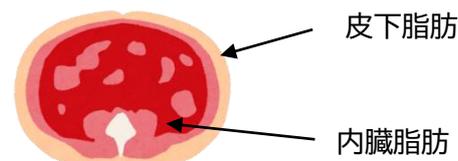
○皮下脂肪型肥満（洋ナシ型肥満）

皮下脂肪は皮膚のすぐ下に存在しており、主に皮下脂肪の蓄積によって肥満となっている場合を皮下脂肪型肥満といいます。腰まわりや太ももなど下半身に脂肪が付きやすい若い女性に多いタイプで、その姿から「洋ナシ型肥満」ともいわれます。



○内臓脂肪型肥満（リンゴ型肥満）

内臓脂肪は腸の外側にある腸間膜に蓄積されており、主に内臓脂肪の蓄積によって肥満となっている場合を内臓脂肪型肥満といいます。増加すると腹囲（ウエストの回り）が太ってくるため、その姿から「リンゴ型肥満」といわれます。男性は内臓脂肪が付きやすいという特徴があります。ただし、閉経後の女性は、次第に内臓脂肪がたまりやすくなります。内臓脂肪型肥満は糖尿病、高血圧、脂質代謝異常症などを発症する確率が高くなります。



内臓脂肪はさまざまな生活習慣病の元凶です。
内臓脂肪型肥満に当てはまっていないかチェックしてみましょう！

✔ 内臓脂肪を簡単セルフチェック

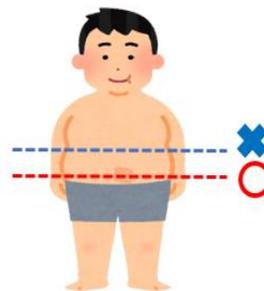
メジャーで腹囲（おへそ回り）を測定

下記に該当している場合、内臓脂肪型肥満の可能性あります。

男性 85cm 以上

女性 90cm 以上

✔ 腹囲の測定方法



point

- 1 立った姿勢で
- 2 軽く息を吐いて
- 3 おへその位置にメジャーを水平に巻く

編集後記

毎日、猛暑が続いていますね、いかがお過ごしでしょうか。「のどが乾く」と感じた時には体内の水分がかなり減っています。こまめに水分補給を行い熱中症にはくれぐれもご注意を。熱中症対策グッズなども上手に活用して暑い夏を乗り切りましょう。次回は後編として肥満予防を重点的に説明いたします。