



医療法人 厚生堂

長崎病院

広報誌

2025.09

vol.

142

むつみ

当院の理念

私たちは良質で安心な医療の提供により、患者様や家族の皆様との信頼を築き、常に「思いやりの医療」を念頭に、地域社会に貢献します。

目次

肥満症について.....	1	肥満の食事療法について.....	3
有酸素運動について!.....	2	お知らせ.....	4

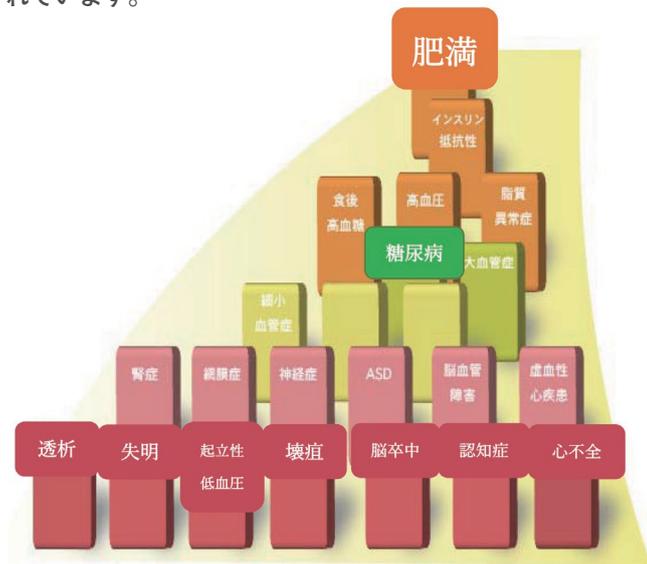
肥満症について

内科医師 古森 佑美

メタボリックドミノ

メタボリックドミノとは、生活習慣病が連鎖して様々な疾患を発症する状態です。

その上流には肥満があり、肥満になると、高血糖、脂質異常症、高血圧などのいわゆるメタボリックシンドロームを発症しやすくなります。そしてそこから糖尿病、慢性腎臓病、心筋梗塞、脳卒中などの病気が次々と起こると考えられています。



「肥満」と「肥満症」の違い

「肥満」とはBMI(体重(kg)/身長(m)²)が25以上と定義されます。これは体に脂肪が蓄積している状態で、それ自体が病気を意味するものではありません。一方で「肥満症」とはBMI25に加え、肥満による健康障害を認める場合(表1)、あるいは健康障害を合併するリスクが高い内臓脂肪型肥満(ウエスト周囲長が男性85cm以上、女性90cm以上の場合内臓脂肪型肥満が疑われます)の場合をいいます。

BMIが35以上の肥満症は「高度肥満症」と呼ばれます。肥満症や高度肥満症は医学的な減量治療を受ける対象となります。

<表1> 肥満症診療ガイドライン2022

1.肥満症の診断に必要な健康障害

- 1) 耐糖能障害(2型糖尿病・耐糖能異常など)
- 2) 脂質異常症
- 3) 高血圧
- 4) 高尿酸血症・痛風
- 5) 冠動脈疾患
- 6) 脳梗塞・一過性脳虚血発作
- 7) 非アルコール性脂肪性肝疾患
- 8) 月経異常・女性不妊
- 9) 閉塞性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:膝関節・股関節・手指関節,変形性脊椎症)
- 11) 肥満関連腎臓病

肥満症の治療

肥満症治療の基本は体重減量です。減量により内臓脂肪を減らすことで、肥満に関連する健康障害を改善させることができます。肥満症では、3~6ヶ月で現在の体重から3%、高度肥満症では5~10%以上の減量が目標とされています。

治療の中心は食事・運動療法や、体重や食事の記録を行う、しっかり噛んで食べるなどの行動療法を基本とします。

生活習慣の改善を3~6ヶ月行ってもうまく減量ができなかった場合には、薬物療法や外科療法が考慮されます。

薬物療法では食事の脂肪の分解吸収を抑制する薬や食欲を抑える作用のある薬が使われます。最近ではGLP-1受容体作動薬という糖尿病のお薬が体重減量に効果的であることが知られ、肥満症にも使われるようになってきました。

外科療法では胃の一部を切除して胃を小さくする手術が主流です。2024年より新しい手術の方法が保険適応になるなど、徐々に手術件数は増加しています。

終わりに

肥満に至るまでのメカニズムには、単に食べる量や運動量だけでなく、様々な要因が存在していることが分かっています。最近ではBMIを決める要因の67%が遺伝的な物であるという報告もあります。ストレスなどの心理面や社会・経済的な要因も肥満に関係してきており、「意志が弱いから太る」という単純な原因ではないのです。

肥満症に当てはまり、自己流のやり方でなかなか肥満を解消することができない場合、医療機関への受診を考えてみてください。