

肥満と肥満症

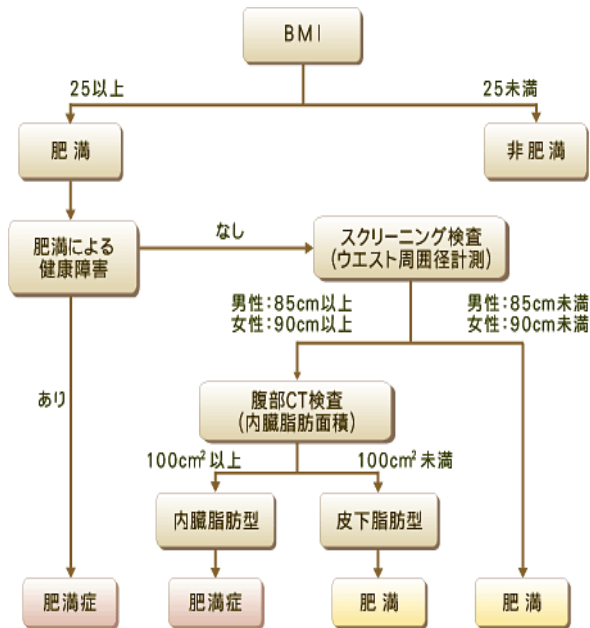
平成 22 年 4 月 藤本循環器科・内科 院内講演資料

参考資料：Wikipedia、東京通信病院 宮崎先生講演

- 日本では、肥満（BMI30 以上）の頻度は 3%であるが、アメリカでは、30%以上
- 単純性肥満は肥満の約 90%

体重による肥満の診断

- BMI = 体重 / 身長 × 身長 で判断
- 18.5 未満なら低体重
- 18.5 以上 25 未満なら正常
- 25 以上 30 未満なら肥満（1 度）
- 30 以上 35 未満なら肥満（2 度）
- 35 以上 40 未満なら肥満（3 度）
- 40 以上なら肥満（4 度）
- 世界では、一般に、BMI、25 以上を過体重（overweight）、30 以上を肥満（obesity）



- 日本肥満学会肥満症診断基準検討委員会作成資料より作成
- 内臓脂肪→アディポサイトカイン産生→炎症性サイトカイン放出→動脈硬化

分類

- 単純性肥満：「食べ過ぎ」や運動不足
- 病的肥満：呼吸や歩行などに困難を来たすほどに高度となった肥満
- 症候性肥満：代謝異常や内分泌疾患の一部でクッシング症候群、甲状腺機能低下症その他

原因

- 食習慣：高カロリー食品、動物性脂肪、ファーストフード、砂糖の添加されたジュース
- 社会環境：隣人には伝染しないが、友人、兄弟、夫婦の関係を通して伝染し、異性よりも同性に伝染しやすい
- 遺伝説：
- 睡眠不足の影響：睡眠時間の短さと肥満との相関関係

治療

- 食餌療法
- 運動療法
- 外科的治療法（日本でも約500例、米国20万例）
 - 胃縮小手術
 - バイパス手術
 - バンディング手術(胃袋の上部をバンドで縛る)
 - バルーン手術(胃の中に小さなバルーンを入れる)
 - 袖状切除手術(胃袋を切除し袖状の形状にする)
- 内科的治療法
 - [マジンドール](#)(商品名サノレックス：食欲抑制剤)
 - [リラグリチド](#)(インクレチン・アナログ、治験中)
 - [ゼニカル®](#)(脂肪吸収阻害剤 orlistat; 日本未発売)
 - [PREE\(プリー\)®](#)(食事量コントロール / 副作用なし)

治療の実際

- 1) [食事のカロリー制限](#) 標準体重× 22-25 kcal に制限します。特に脂肪を制限し、蛋白質は十分に取る必要があります。
- 2) [食習慣の改善](#)：まとめ食い（朝食抜き）、ながら食い、夜食、間食、早食い、やけ食い、気晴らし食いなどは、肥満を来しやすいのです。 ゆっくりよくかんで、食事を楽しむようにしましょう。
- 3) [運動療法](#) 中程度の運動（壮年者では1分間の脈拍が120程度になるような運動）を毎日最低30分おこなうとよいでしょう。 血糖、脂質、血圧にも好影響をもたらします。ただ、行う前に主治医にご相談ください。

減量目標

- 質的異常による肥満（内蔵脂肪型）：3～6ヶ月で現体重の5%減を目標
- 量的異常による肥満（皮下脂肪型）：3～6ヶ月で現体重の5～10%減を目標（脂肪組織増加による障害であるため）

世界保健機関による肥満対策

- 砂糖、脂肪、動物性脂肪に多い飽和脂肪酸の摂取制限
- 食品の広告を制限する
- 税制を活用する
- 子供へのジャンクフードなどの販売を制限する