

肥満になる理由



現代社会で多くの人を悩ませる「体重」特に「肥満」に該当すると、高血圧・脂質異常症・糖尿病・脳梗塞など様々な病気の原因となります。でもどうしてこんなにも「肥満」に悩む人が多くなったのでしょうか？まず「肥満」を知ることから始めましょう。

肥満の定義

脂肪組織に脂肪が過剰に蓄積した状態で体格指数 $BMI = \text{体重 (kg)} / \text{身長 (m)}^2 \geq 25$ で表します。

BMI は肥満の判定基準で国際的にも用いられ肥満の程度をかなり正確に示すことができます。

肥満になる理由

体重が増加し、肥満になる理由はエネルギーの消費量より摂取量が多いからです。かつて人類が狩猟採取を行っていた頃は、栄養価の高い食物を食べ、余ったエネルギーは体内の脂肪として蓄え、食物の少ない時期を乗り切り、命を守ってきました。

しかし現代では飢餓とは無縁になり交通機関の発達や仕事、生活の変化により日常生活で消費するエネルギー量が大きく減少しました。また1日の消費エネルギーの大部分を占める基礎代謝量は筋肉量と比例しますので運動不足で筋肉量が減少すると日々の基礎代謝によるエネルギー消費量も減ってしまうのです。

「肥満」と「肥満症」の違い

「肥満」は太っている状態を指す言葉ですが「肥満症」は治療が必要な状態を指します。

BMI が 25 以上で、かつ健康障害や内臓脂肪蓄積がある場合は「肥満症」と診断されます。さらに BMI 35 以上あれば「高度肥満症」と診断されます。「肥満症・高度肥満症」と診断された方は健康障害が深刻化する前に減量に取り組む必要があります。

- ① 摂取エネルギーを抑えた栄養バランスの良い食事を摂る。
- ② 週 150 分以上を目指して簡単に取り組みやすい運動を始める。
- ③ 自身のライフスタイルを見直してみる。



(体重の測定・過度な暴飲暴食・飲酒など)

肥満の健康障害の改善・予防を目標に食事療法や運動療法を実施しても減量できない人を対象として、お薬（医療用医薬品）による治療も行われています。



今年度の目標

曾山医院では『患者さんとともに進化続ける』を目標に、毎月のミーティングの中で研修を行っています。新しいことにもその都度対応していけるスキルを身につけ、患者様に安心して受診していただけるよう勉強しています。

今年もスタッフ一人一人目標をたてましたので紹介させていただきます。

一年間目標達成に向けて努めていきたいと思います。

何かお気づきの点などございましたら、気軽にお声掛けくださいね。

- ・お話を傾聴し、安全な医療を提供すること
- ・心豊かにしなやかに
- ・安全・安心・丁寧
- ・無理なく健康に気を付けて暮らせるように
- ・患者様に安心と安楽を提供できるよう心掛ける
- ・待ち時間「0」を目指します
- ・安心感を持っていただけるよう親しみやすい雰囲気作りを心掛ける
- ・体調管理に注意する
- ・日頃から病気の予防を心掛け、ストレスにうまく対応しながら健康体の維持に努める
- ・誰にでも笑顔で接する
- ・自分が健康で心から笑顔で接するようになっていく
- ・心身の健康を維持する
- ・何事も丁寧に落ち着いた対応をする
- ・気配りのある対応を心掛ける
- ・仕事と家庭の両立
- ・何事も前向きに頑張る
- ・2025 年問題の影響に対応し業務の効率を維持する
- ・患者様の問い合わせに丁寧に対応し、安心して診察を受けられるようにする



診療予約は
こちらから

電話予約：0799-62-5566（診療時間内）

ネット予約：<https://ssc6.doctorqube.com/soyama-clinic/>（24 時間対応）

* 携帯電話からは右のQRコードからでも予約できます *

