

# 肥満について



## 🔑 肥満と病気の関係

肥満になると多くの病気が次々に起こります。特に内臓脂肪が増えると様々な病気が起こり、心筋梗塞や脳梗塞、がん、認知症などの重篤な病気が生じます。

内臓脂肪も皮下脂肪も同じ脂肪ですが、その増え方によって起こる病気が違います。「内臓脂肪」は危険な病気を起こしやすい反面、減らしやすいのが特徴です。

## 🔑 内臓脂肪と皮下脂肪の違い

☑**内臓脂肪**：腸や内臓の周りに増える脂肪です。この脂肪は血糖値や高血圧、動脈硬化を進めるなどの生理活性タンパク質を作るため、糖尿病や高血圧を招き心筋梗塞や脳梗塞、がんや認知症にも関連していると言われます。この脂肪はダイエットで減りやすいのが特徴。

☑**皮下脂肪**：腰やお尻周りに付く脂肪。体重増加の原因で膝や腰の関節障害を起こしやすくなります。糖尿病や高血圧などの病気を起こしにくいと言われますが一旦たまと減らしにくいことが分かっています。

## 🔑 肥満症の治療法

肥満症の治療法は体重の増減は食事療法（摂取エネルギー）と運動療法（消費エネルギー）のバランスで決まります。摂取エネルギーが多いと体重は増え、消費エネルギーが多いと体重は減ります。

### 治療方法には5つあり、

- ① 食事療法：1日の食事をバランスよく摂り、食事の量を減らす。
- ② 運動療法：運動はエネルギーを消費するだけでなく筋肉量を増やし、基礎代謝を上げ、インスリンの効果を高めます。
- ③ 行動療法：日常生活を振り返り、体重増加になる原因を自ら気づき、それを修正・改善するよう行動すること。
- ④ 薬物療法：食事・運動療法が無理なく行えるために用います。
- ⑤ 外科療法：高度肥満症で糖尿病や高血圧などがある方が対象。手術で胃を細くするスリーブ状（袖状）胃切除術などがあります。

玄米ごはん 焼き魚 冷奴 具沢山みそ汁



食事療法



運動療法



薬物療法

## 🔑 減量目標と期待できる効果

減量目標は3～6か月で3%体重を減らすと検査値も改善します。

- ① 血糖値やHbA1c値の低下
- ② 中性脂肪の低下、HD（善玉）コレステロールの上昇
- ③ 血圧値の低下
- ④ 肝機能(AST、ALT、<sup>ガンマ</sup>γGTP)の低下
- ⑤ 尿酸値の低下、が期待できます。



血糖・HbA1c



中性脂肪



血圧



肝機能  
(AST, ALT,  
γGTP)



尿酸値

## ★ポイント

適切な体重を目指すには、表にある計算から1日で減らすエネルギー量がわかりますのでチェックしてみてください。まずは薬に頼らず食事・運動などで生活習慣の見直し肥満による疾病を予防・改善しましょう。

### 例 3か月で目標達成を目指す場合

📦 **A**:現在の体重=80kg

↓ **B**:3%減量に相当する体重=2.4kg [(A)×0.03(3%)]

📅 **C**:達成目標日=3か月(90日)後

🔗 **D**:脂肪1kgのエネルギー(7,000kcal)

**1日で減らすエネルギー=200kcal**

**[2.4(B)×(D)7,000÷(C)90]**

## 🔑 社会的課題：肥満へのスティグマ

最後に肥満に対する社会の課題スティグマ（負の印象）について説明します。肥満は「意思が弱いから」と言った負の印象を持たれがちです。このような印象から前向きになれず改善できないまま健康障害や疾患の重症化に陥る人もいます。



客観的な視点と公平な医療

肥満に悩む人に寄り添い健康への努力を応援するとともに社会全体が肥満に対する偏見や負の印象を解放し、肥満に悩む人が前向きに治療や生活改善に取り組める社会をつくっていきたくと考えます。



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 \*

