



朝霞地区医師会 みうら しろう  
三浦 志朗  
☎464-4666

### 1 肥満症 決まりはある？

体重 kg ÷ (身長 m)<sup>2</sup> を BMI (体格指数) といいます。BMI ≥ 25 の場合を肥満と定義し、肥満に関連する健康障害を併せ持つものを肥満症といいます。肥満には内臓に脂肪が過剰蓄積した内臓脂肪型肥満と、皮下(皮膚のすぐ内側)に脂肪が多い皮下脂肪型肥満があります。

内臓脂肪型肥満は、皮下脂肪型肥満より高血圧や脂質異常症、糖尿病などになりやすく、内臓に脂肪がつくとお酒を飲まなくても肝臓の病気にもなりやすいので注意が必要です。特に BMI ≥ 35 の場合は、高度肥満と呼ばれ、いろいろ病気を合併しやすいのです。もちろん、体重が重くても筋肉量が多く、内臓につく脂肪が少なければ、肥満に伴う病気の合併は少ないわけです。

### 2 肥満症の治療

肥満症では、減量により合併しやすい病気を未然に防いだり、すでに合併してしまった病気を改善できます。それぞれの疾患を別々に治療するより、減量によってそれらを一気に改善させることも可能です。最初の目標は3か月で3%減量です。

#### 食事療法

通常は 25kcal × 標準体重 / 日以下を目安として活動量に応じて調整します。近年、甘いものの制限だけでなく、ごはんやパン、麺類などの糖質制限ダイエットの話をよく聞きます。確かに短期的な減量効果は大きいのですが、長期にわたる極端な糖質制限の安全は証明されていません。安全に減量するためには緩やかな糖質制限だけでも効果的です。まずやめた方がいいのは、昼食はラーメンに半ライスとか、軽く調理パンだけにするなどの糖質に偏った食事です。はじめは、総カロリーの50%程度に糖質を制限する(標準体重60kgであれば糖質1日180g位)ことで減量効果が出るはずですよ。

#### 運動療法

脈拍をあげて酸素を取り込んで脂肪を燃焼させる運

動を、有酸素運動といいます。ウォーキングやジョギング、サイクリングや水泳、ダンスなども有酸素運動です。肥満の改善には、有酸素運動をできれば週5日以上行うことが有効です。しかし、まずは持続することが大切です。例えば、最初は軽い運動で、仕事場で座る時間を短くする、エレベーターには乗らないで階段を使う、少しでも早く起きて通勤で一駅歩くなどから始めるのがよいと思います。

筋トレ(レジスタンス運動)は高齢者では転倒を防いだり、若年壮年者では能力感を向上させる効果があります。いろいろなコンディショニングエクササイズ(ストレッチ、ヨガ、ピラティスなど)を併用することは、運動の気持ちよさを感じたり怪我の予防につながります。有酸素運動に、これらを組み合わせることが必要です。

#### 行動療法

朝、欠食し、夕食は夜遅くたくさん食べるという太りやすい食行動、いらいらすると食べてしまう、食後のスイーツは別腹、早食いなどは食行動の悪い「くせ」で、肥満症を引き起こします。これらの「くせ」の是正のために、カレンダーに30回咀嚼したら◎、20回咀嚼なら○と食事ごとに記していくのも良い方法です。また、一日4回(起床時、朝食後、夕食後、就寝前)体重を測定しグラフ化する「体重日記」の記載も、減量効果が目で見えるため、治療などにも取り入れられています。グラフは100~200gの変動を自分の手で記載する方が良いでしょう。

#### まとめ

肥満、特に内臓脂肪型肥満はさまざまな余病を併発します。ですから、高度肥満に関しては主治医と相談し、場合によってはお薬による治療や、保険適応の認められた外科治療(スリープ状胃切除術)となることがあります。

しかし、ご自分で明日からでもできることは食事・運動・行動療法の3つです。まずは、ひとつでも始めてみるのが第一歩です。頑張りましょう。

わたくしたちの健康

### 日曜・休日に実施している医療機関

午前10時~午後4時

月日	場所	施設名	科目	電話(048)	場所	施設名	科目	電話(048)	
9	4	朝霞	青柳診療所	内、消内	465-5077	志木	福島脳神経外科・内科クリニック	脳外、神内、内	474-3000
	11	新座	きたざわこどもクリニック	小、アレ	424-8633	朝霞	磯貝医院	内、循内	463-2370
	18	志木	はんだ内科クリニック	内、消内、循内、小	486-2327	新座	田口皮膚科医院	皮	470-2112
	19	新座	海江田医院	内、小、神内	(042) 491-6262	朝霞	ふじい整形外科	整外、リハ	450-1188
	23	和光	門田医院	内、循内、皮、小	461-6412	新座	せおクリニック	消内、内、外、肛	480-3905
	25	朝霞	三浦医院	内、小、皮	461-3802	志木	志木北口クリニック	心内、精、神	471-2661

日曜日、祝日に開局している薬局

下のコードから確認できます。



※当番医は変更になる場合があります。確認してからお出かけください。

#### 救急医療のお問い合わせ

●埼玉県南西部消防局 ☎460-0123

●埼玉県救急電話相談 #7119(全国共通ダイヤル)または☎824-4199(ダイヤル回線、IP電話、PHS)