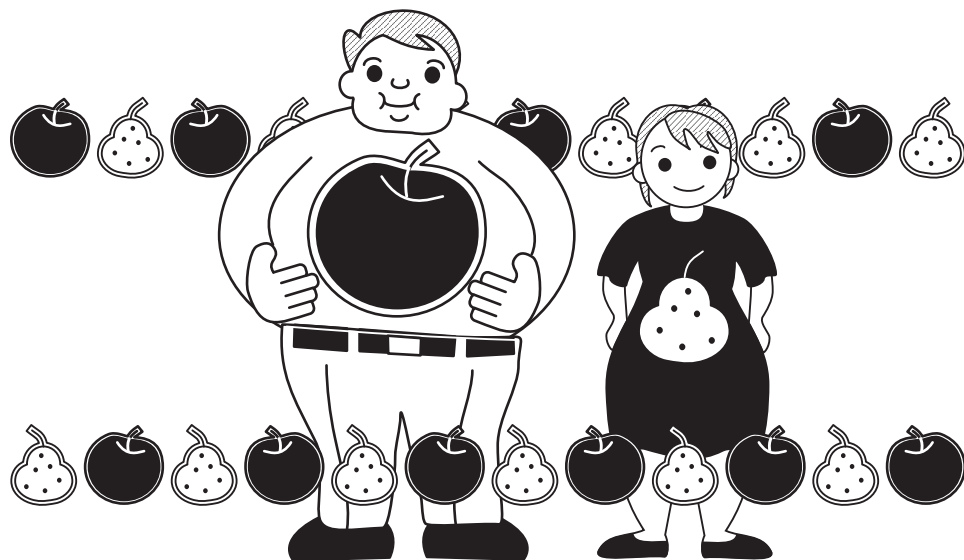


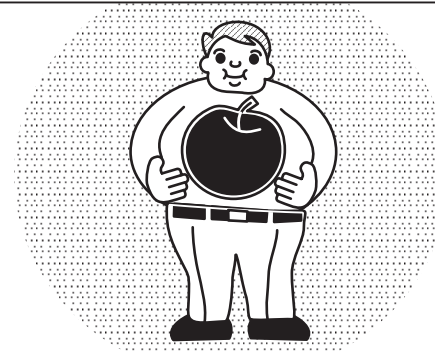
# 肥満



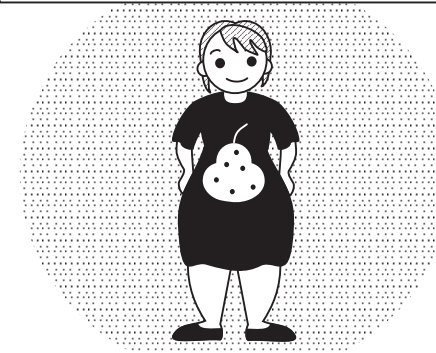
## 肥満のタイプ

肥満とは体脂肪が過剰に蓄積した状態で、「肥満は万病のもと」と言われるように、そのままにしておくと様々な病気を引き起こします。肥満には脂肪がたまる場所により、「内臓脂肪型肥満」と「皮下脂肪型肥満」の2つのタイプがあります。

### 内臓脂肪型肥満 (リンゴ型)



### 皮下脂肪型肥満 (洋ナシ型)



おなかの内臓のまわりに脂肪がたまるタイプの肥満。上半身に多く脂肪がつくため、リンゴ型肥満とも呼ばれています。中年以降の男性や閉経後の女性に多く見られます。

皮膚の下にある組織に脂肪がたまるタイプの肥満。おしりから太ももにかけての下半身に多く脂肪がつくため、洋ナシ型肥満とも呼ばれています。主に女性に多いタイプの肥満です。脂肪の増加により、乳ガンや子宮ガンを引き起こす要因になります。

内臓脂肪の蓄積は動脈硬化を招く危険因子として関係していることが分かっています。太っているように見えても筋肉が多く、脂肪が少なければ肥満ではありません。逆に見かけはやせていても、脂肪が過剰に蓄積されている人は**“隠れ肥満”**です。

宣言  
明るい笑顔  
すぐ返事  
伝える元気

かちどき薬品 ホームページ  
げんき君 健康に関する情報がいっぱい  
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ

Seedling 2012 9月号

Copyright © 2012 かちどき薬品株式会社 <http://kachidokikk.co.jp/>  
健康情報サイト げんき君 <http://genki1616.co.jp/>

## 肥満はBMIで判定

現在、肥満の判定の多くは、身長と体重から計算されるBMI (Body Mass Index)という数値で行われています。

例)身長170cmで体重65kgの人の場合

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重 } 65 \text{ (kg)}}{\text{身長 } 1.7 \text{ (m)} \times \text{身長 } 1.7 \text{ (m)}} = 22.5 \leftarrow \text{普通体重}$$

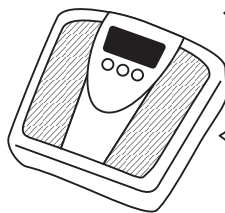
### ■肥満度の判定基準(日本肥満学会2000)

	BMI
低体重(やせ)	18.5未満
普通体重	18.5以上 25.0未満
肥満(1度)	25.0以上 30.0未満
肥満(2度)	30.0以上 35.0未満
肥満(3度)	35.0以上 40.0未満
肥満(4度)	40.0以上

日本肥満学会が定めた判定基準では、統計的に最も病気にかかりにくいBMI22.0を標準とし、25.0以上を肥満として、肥満度を4つの段階に分けています。

### 体脂肪はどうやって調べるの？

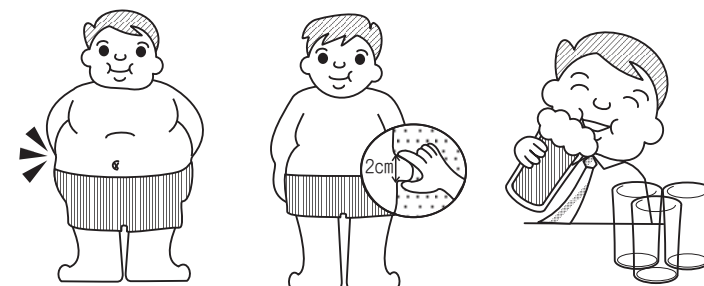
最近では簡単に測れる体脂肪計や体組成計も手頃な値段で購入できるようになり、自宅で体脂肪率を測れるようになりました。しかし、測り方などによって誤差が生じやすいので目安程度で活用しましょう。



## 肥満 こんな人は要注意！

下のチェック項目で2つ以上当てはまった人は内臓型肥満に要注意！

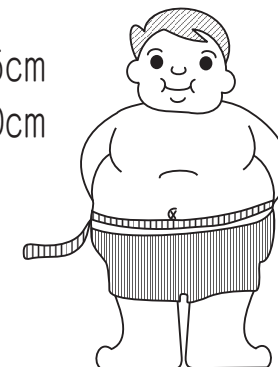
- 脂っこいものや甘いものをよく食べる
- アルコールをよく飲む
- 血糖値が高い、または脂質異常症である
- お腹がポッコリ出ている
- 運動不足だと感じる
- お腹が出ている割に脂肪をつまんでもそれほど厚みがない(2cm未満)



### メタボ度チェック!

- ・男性・・・へその高さの腹囲が 85cm
- ・女性・・・へその高さの腹囲が 90cm

内臓脂肪は、腹囲(へその高さで測るウエスト周囲径)と比例しています。メタボリックシンドロームの原因となる危険な肥満は、内臓脂肪型肥満です。



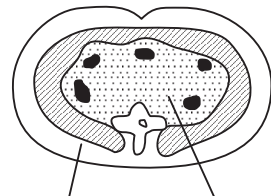
## 肥満は様々な病気のもと

内臓脂肪が過剰にたまっていると、**糖尿病**や**高血圧症**、**脂質異常症**といった生活習慣病を併発しやすくなります。

また、まだ病気とは診断されない予備群でも、併発することで、**動脈硬化**が急速に進行します。

内臓脂肪型肥満に加えて、高血糖、高血圧、脂質異常症のうちいずれか2つ以上を併せもった状態を、**メタボリックシンドローム**（内臓脂肪症候群）といいます。

**腹部断面図**  
（内臓脂肪型肥満）



皮下脂肪 内臓脂肪

## 他にも潜んでいる！？怖い病気

### 睡眠時無呼吸症候群

首まわりに脂肪がつくと、気道をふさいでしまい、睡眠時に大きないびきをかいいたり、呼吸が止まってしまうことがあります。くり返していると、合併症を引き起こし、命にかかわることもあります。



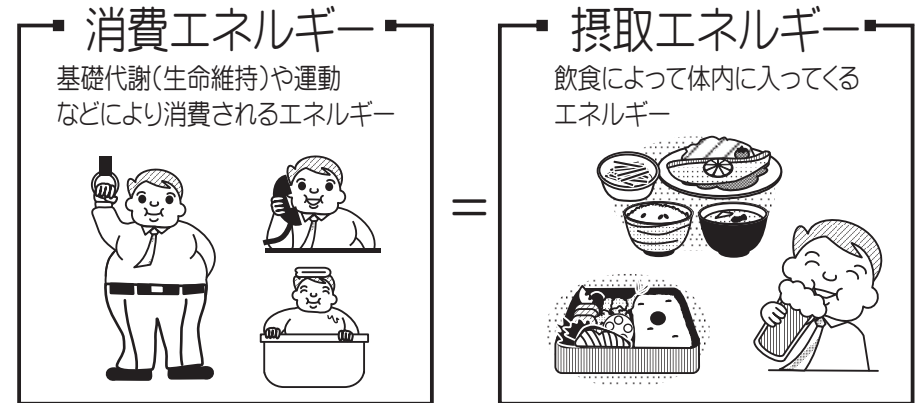
### 腰痛や関節痛

体重が増えることで骨や関節に余計な負担をかけ、腰痛や関節痛の原因となることも多くあります。



## 肥満を解消しよう！

### エネルギー収支を見直そう



体脂肪(内臓脂肪)を減らすには、摂取エネルギーよりも消費エネルギーを大きくすることが基本です。

そのためには「食事」「運動」の2つの対策を行うことが大切です。

### 太らない・やせやすい生活習慣に

- ・食事はいつも腹八分目
- ・1日3回規則正しく食べる
- ・遅い時間に食べない
- ・お酒とおつまみを摂り過ぎない
- ・外食を減らす
- ・動作をキビキビと
- ・毎日体重測定をする

目標を決め、1項目ずつクリアしていくことが早道です



## ■食事対策

食べ過ぎを防いで  
バランスのとれた食事を摂るよう心がけましょう。

### <食事のポイント>

#### 副菜



低エネルギーの野菜、海藻、  
きのこ類をたっぷり！  
油をひかえた調理法で！

#### 主菜



低脂肪の魚や肉を、刺身、  
焼く、煮る、蒸すなど、油を  
使わない調理法で！

副菜

主菜

主食

もう1品

#### 主食

ごはんなら茶碗軽く1杯、  
食パンなら6枚切り1.5枚  
程度の量におさえる。



#### もう1品

低エネルギーで薄味の  
汁物や小鉢などを1品。

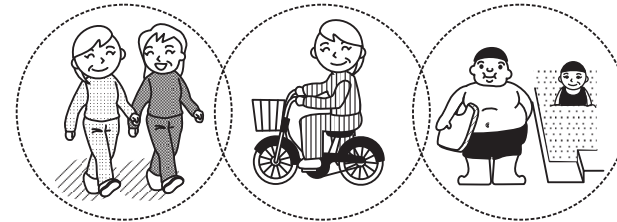


## ■運動対策 運動で体脂肪を減らそう！

### ●体脂肪を効果的に燃やす有酸素運動

食後2時間後、できるだけ長い時間(20分以上)続けることが  
効果的。

- ・息を切らさずに長く続けられるウォーキング
- ・軽いジョギング
- ・サイクリング
- ・ゆっくり泳ぐ水泳や水中ウォーキング など



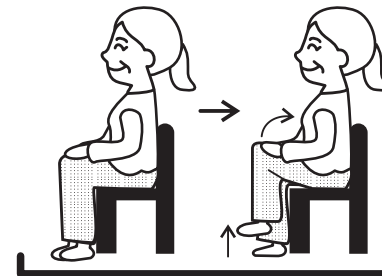
### ●体脂肪が燃えやすいからだを作る筋力トレーニング

基礎代謝を高めるためには筋肉を増やすことが効果的です。  
そのためには筋力トレーニングが必要です。  
簡単に自宅のできるトレーニングから始めてみましょう。

筋力トレーニングを行う時の注意点  
①呼吸を止めない  
②反動をつけずにゆっくり行う  
③使っている筋肉を意識する

#### トレーニング例：「太ももあげ」

イスに座り、太ももの前面を意識しながら  
ひざを上げます。できるだけ背筋は  
伸ばし、10回を目安にして1～3セット  
行います。



10回 1セット