

《グルメとサプリメントバブル時代、肥満を科学する!!!》

最近、肥満の研究が進み、その発症や病態が明らかになるとともに、従来の肥満に対する考えが訂正されつつあります。

◆二つの肥満のタイプ

肥満は体の脂肪が多すぎることで、脂肪のつく部位によって、生活習慣病の合併と関係があります。それは腹腔内の腸間膜や大網などの消化管の間に脂肪がつく『**内蔵脂肪型**』肥満で外見上、ウエスト中心に上半身の太ったタイプ(上半身肥満・リンゴ型肥満など)です。これは中年男性に多く、高血圧、糖尿病の合併症がよく起きます。その他の『**皮下脂肪型**』肥満は、お尻や太ももなどの下半身に脂肪が多いタイプで若い女性に多いようです。また更年期以後の女性には内蔵肥満型が多くなります。

◆日本肥満症学会の基準

肥満学会が肥満の判定として、体格指数ボディ・マス・インデックス(BMI)を推奨しています。BMI=体重(kg)÷[身長(m)×身長(m)]、このBMIは体脂肪量との相関がよいので、肥満の判定に好都合です。日本人で高血圧や糖尿病などの合併症の最も少ないBMIが22付近です。学会では体格指数(BMI)が25以上を「肥満」とし、**BMIが25以上で健康障害(高血圧・糖尿病・高脂血症など)を伴う場合を「肥満症」と定義します。**内臓型肥満の一つの基準として、ウエスト(臍)周囲径が、男性で85cm以上、女性は90cm以上とします。これは腹部CTで計測した内臓脂肪面積が100cm²以上に値します。

◆脂肪組織は内分泌器官?

脂肪組織は単なる脂肪を備蓄しているのみではなく、種々のホルモンなどの生理活性物質を分泌する臓器であることがわかりました。その一つのレプチンは視床下部の食欲中枢に働きかけて食欲を押さえ、エネルギーの消費を増やして、結果は脂肪を貯めない作用があります。レプチンが欠損した肥満ねずみにレプチンを投与すると痩せます。人間ではレプチン自体の働き悪くて肥満が起きているようです。運動によりレプチンの機能が改善されると、脂肪組織が減少します。

◆内臓脂肪のいたざら

内臓脂肪組織からは、骨格筋での糖の取り込みを抑制してインスリン抵抗性を高める物質(インスリンの効果を悪くするもの)、直接血管に働いて動脈硬化や血栓を起こす物質、血圧を上げる物質などが分泌されます。また、脂肪分解産物である遊離脂肪酸が糖尿病の発症を助長し、LDL(悪玉)コレステロールの材料にもなり、中性脂肪を増やします。肥満に高血圧、高脂血症、糖尿病、動脈硬化が合併しやすいのは、内臓脂肪の仕業です。**高脂血症、糖尿病、高血圧に内蔵脂肪型肥満**を加えた四つの要因が、関連しあって動脈硬化を促進して、心筋梗塞や脳梗塞など危険な病気を起す恐れがあるので、これらを『**死の四重奏**』と呼びます。

◆肥満と遺伝

米国の約2000組双生児の調査では、一卵性の肥満の頻度は二卵性の肥満の倍の頻度でした。最近、肥満に関する遺伝子が発見されています。その一つで、エネルギー消費を増す反応の引き金的役割をする遺伝子があって、これに変異があると脂肪が十分に分解されず、太りやすくなります。日本人では3人に一人がこの遺伝子変異を認めて、その人は痩せにくい(太りやすい)体質になります。しかし、肥満の遺伝子の関与は25%、やはり環境が75%と大きく関係しています。

◆減量には運動と食事

運動は**早歩き**などの軽い全身運動を長時間続けることがポイントで、具体的には一日1万歩です。食事は全体的に控えめ(特にご飯・麺類・穀物・糖分・アルコール・果物などの**炭水化物を控えめ**に)で、間食と夜食はやめます。夕食は午後9時までに済ませなくてはなりません。残業など遅くなる場合は6時頃に夕食を食べてからお仕事を続けてください。適度な食事制限や運動は内臓脂肪型の減量に効果的です。月に1~2kgの減量ペースを薦めます。急激に1ヶ月で体重の5%以上痩せるとリバウンド現象で元の体重より増えることが多いようです。

※医療法人順秀会の東山内科・東山健康管理センターと、スカイル内科・スカイル健康管理センター及び星ヶ丘内科・小児科とは、診察時間が異なります。

※**各々の診察時間と各科専門医師の外来分担表を裏面に記載してあります。**

※24時間対応コンピュータ予約システム(電話・インターネット・携帯電話・i-mode対応)

※受診する時間に余裕の無い方のため、「電子メール」によるご質問にお答えします。健診結果や二次検査についてご不明な点がございましたら、時間のある時にオフィスやご自宅から直接下記アドレスへ送信して下さい。

※留意事項:電子メールの場合は「受診者ID」(診察券の番号)を必ずご記入下さい。

- ◆医療法人順秀会 homepage ; <http://www.junshu.jp>
- ◆健診結果・医学的内容に関するご質問は ; med@junshu.jp
- ◆メンタルヘルスケア(心の相談窓口)心療内科への相談は ; mind@junshu.jp(新設)
- ◆検査予約・検査料金や医療事務に関するお問い合わせは ; info@junshu.jp