

(2) 日常生活の範囲内での運動

- ・通勤や買い物のついでに+10分歩く
- ・階段の利用を心がける
- ・掃除などの家事を毎日こまめに行う
- ・子ども(孫)と体を動かして遊ぶ
- ・テレビ体操、ストレッチなど



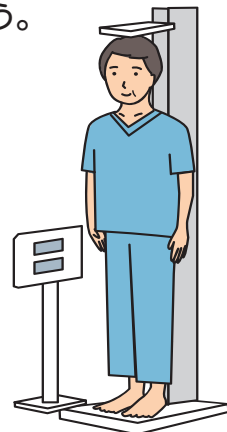
(3) 生活習慣の改善

- ・寝る時間と起きる時間を毎日一定にする
- ・自分のストレス解消法を見つけ、実践する
- ・お酒の飲みすぎを控える
- ・禁煙を始める



(4) 健康診断を受ける

- ・健康状態を正確に把握するだけでなく、過去の結果と比較するためにも、毎年健康診断(健康診査)を受診しましょう。



……トピック……

肥満者に対する偏見(肥満スティグマ・烙印)や誤解

肥満の原因が「自己管理能力の問題」だけだと思っていたら、それは誤りです。

肥満には、ホルモンや遺伝等の要因によりやむを得ず肥満^{*2}になる方が一定数存在します。

また、長時間労働や深夜勤務、仕事のストレスといった社会的要因も肥満を増加させます。

肥満の方が、減量に向けた取り組みや治療を受けやすい環境づくりを進めていくためには、肥満でない方も含め社会全体で肥満を正しく理解し、偏見や誤解をなくしていくことが求められています。



コラム 「知っておきたい、生活習慣病のこと」

放射線医学県民健康管理センターでは、ホームページに健康や病気に関するコラムを掲載しておりますので、ぜひご覧ください。

脂質異常症について知ろう

脂質異常症とその予防法について掲載しています。



心臓血管病について知ろう

心臓血管病のおこる仕組みや予防法について掲載しています。



お問い合わせ先

公立大学法人福島県立医科大学 放射線医学県民健康管理センター
電話024-549-5130(平日 9:00~17:00) メール kenkan@fmu.ac.jp

「肥満」と「肥満症」の違いを知っていますか?

～肥満症になる前に今からできること～

今回は、肥満・肥満症・メタボリックシンドロームの違いやその予防策について詳しくお伝えします。

1. 肥満

◇ 肥満とは

肥満は、身長に対して体重が重く、脂肪の割合が多い状態のことを言います。具体的には、BMI^{*1}が25以上でかつ脂肪の過剰な蓄積がある状態を肥満としています。

「肥満」は病気ではありません^{*2}が、肥満が改善されないまま長期間継続した場合は、「肥満症」へ移行するリスクが高まります。

なお、年齢や健康障害の有無(後述)により目標とするBMIは異なっています。

身長別体重 (BMI = 25kg/m²として算定)

身長	体重	身長	体重
140cm	49.0kg	170cm	72.3kg
145cm	52.6kg	175cm	76.6kg
150cm	56.3kg	180cm	81.1kg
155cm	60.1kg	185cm	85.6kg
160cm	64.0kg	190cm	90.3kg
165cm	68.1kg		

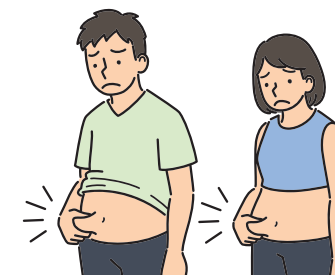
小数点第二位四捨五入

*1 BMI(体格指数) = 体重(kg) ÷ (身長(m) × 身長(m))
*2 二次性肥満(内分泌性肥満、遺伝性肥満、視床下部性肥満、薬物による肥満)の場合は病気に該当

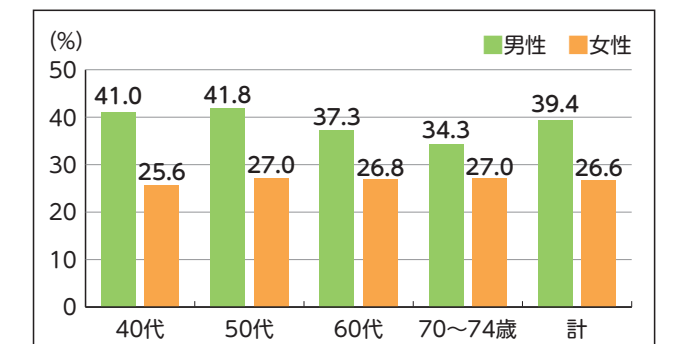
◇ 肥満者の割合

国の調査では、福島県内の40歳から74歳までの特定健診対象者のうち、肥満者の割合は男性39.4%、女性26.6%となっています。

特に男性は40代と50代で40%を超えています。



福島県内の肥満者(BMI 25以上)の割合



出典：厚生労働省「令和4年度特定健診情報」より算定

◇ 肥満の要因

肥満の要因は、食生活、飲酒、運動、睡眠などの日々の生活習慣やストレスによるものであることがわかっています。



食生活の乱れ



運動不足



睡眠不足

2. 肥満症

◇ 肥満症とは

肥満症は疾患であり、肥満に伴う病気に既に罹^{かか}っているまたは罹^{かか}ることが見込まれる状態のことを指します。

具体的には、肥満により下表の健康障害を発症している場合や内臓脂肪の過剰な蓄積^{*3}がある場合で、減量が必要な状態を肥満症といいます。

肥満の状態が改善せずに長期間継続すると健康障害の発症リスクが高まりますので、肥満症になる前に肥満を改善していくことが重要です。

^{*3} CT検査により内臓脂肪面積が100cm²以上

肥満による健康障害

肥満を起因とする健康障害	肥満に関連する健康障害
1 糖尿病	1 悪性疾患（がん）
2 脂質異常症	2 胆石症
3 高血圧	3 静脈血栓症・肺塞栓症 ^{そくせん}
4 高尿酸血症（痛風）	4 気管支喘息 ^{ぜんそく}
5 心筋梗塞 ^{こうそく}	5 皮膚疾患
6 脳梗塞 ^{こうそく}	6 男性不妊
7 非アルコール性脂肪性肝疾患	7 胃食道逆流症
8 月経異常・女性不妊	8 精神疾患
9 閉塞性睡眠時無呼吸症候群 ^{へいそくせい}	
10 運動器疾患	
11 肥満関連腎臓病	

〔参考 肥満症診療ガイドライン2022 一部改変〕

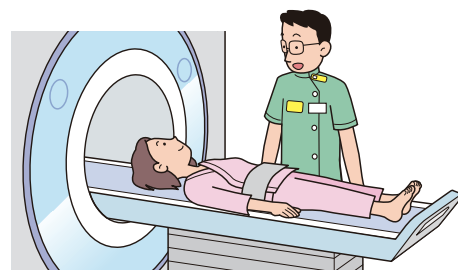
肥満が糖尿病、脂質異常症、高血圧等を悪化させることで動脈硬化を早め、心筋梗塞や脳梗塞など命に関わる病気に繋がります。



◇ 肥満症の診断

肥満症の診断や予防については、健康診断等で保健師等にご相談ください。また、治療が必要な場合は、かかりつけ医等の医療機関に受診してください。

肥満症と診断された場合には、医師の指示に従い減量を行い、健康障害の予防・改善を図っていきます。



CT検査

肥満症の方の減量目標

肥満症の方の減量目標については、以前は病気にかかりにくいとされる標準的な体重を目指していましたが、現在は生活習慣の改善を長期的に継続していくことを重視し、**3か月～6か月の間に現体重の3%以上**(BMI35以上の場合5%以上)としています。

〔参考 肥満症診療ガイドライン2022〕

減量の目標

現体重	現体重の3% (BMI 25以上 35未満の場合)	現体重	現体重の3% (BMI 25以上 35未満の場合)
60kg	1.8kg	85kg	2.6kg
65kg	2.0kg	90kg	2.7kg
70kg	2.1kg	95kg	2.9kg
75kg	2.3kg	100kg	3.0kg
80kg	2.4kg		

小数点第二位四捨五入

3. メタボリックシンドローム

◇ メタボリックシンドロームとは

肥満症と似た疾患にメタボリックシンドロームがあり、いずれも治療が必要な疾患です。

メタボリックシンドロームは、**内臓脂肪の蓄積が動脈硬化を早め、心筋梗塞や脳梗塞等の発症リスクを高める点に着目した内臓脂肪型肥満状態**のことをいいます。

具体的には、ウエスト周囲長が基準値(男性85cm・女性90cm)以上、かつ脂質異常・高血圧・高血糖のいずれか2つ以上が該当する場合をメタボリックシンドロームといいます。

肥満・肥満症と考え方が異なるため、肥満ではない方もメタボリックシンドロームに該当する場合があります。

メタボリックシンドロームの診断基準

【内臓脂肪蓄積】

ウエスト周囲長

男性85cm以上・女性90cm以上
(内臓脂肪面積100cm²以上に相当)



以下の3つのうち、いずれか2つ以上が該当

【脂質異常】

中性脂肪

150mg/dL以上
かつ/または

HDLコレステロール
40mg/dL未満

【高血圧】

収縮期血圧

130mmHg以上
かつ/または

拡張期血圧
85mmHg以上

【高血糖】

空腹時血糖値

110mg/dL以上

〔参考 肥満症診療ガイドライン2022 一部改変〕

4. 肥満等の改善・予防法

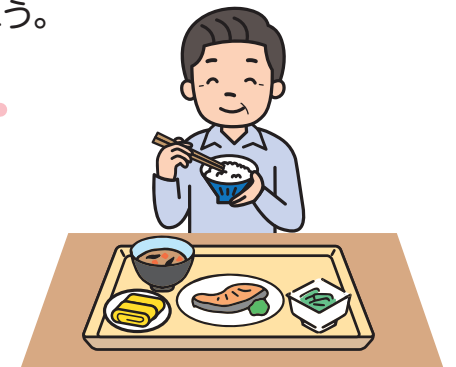
◇ 改善・予防法

肥満の改善や肥満症等の予防のためには、これまでの生活習慣を見直すだけでなく、その見直しを長期的に継続していくことが重要です。

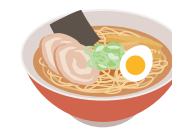
このため、比較的取り組みやすい改善案をお示ししますので、できるところから少しずつ変えていきましょう。また、毎年健康診断を受診しましょう。

(1) 丁寧な食事・栄養バランスの良い食事

- ・ 食べ過ぎないように、よくかみ、ゆっくり食べる
- ・ 塩分・脂質(油分)の多い食事を減らす
- ・ 主菜は肉より魚を心がけ、野菜は多くとる
- ・ 毎日必ず朝食をとり、間食・夜食を減らす
- ・ 適切なカロリー摂取を心がける



料理にふくまれる食塩の量(目安)



ラーメン
食塩6.0～7.0g
(しるを半分残すと4.0～5.0g)



天ぷらうどん
食塩4.9g



すき焼き
食塩3.8g



にぎり寿司10貫
食塩3.7g



カレーライス
食塩3.7g

〔出典 厚生労働省「知っていますか？食塩のとりすぎ問題」一部抜粋〕