

# ぴちインフォ <肥満と肥満症> 2007・6

## 「肥満」とは？

「肥満」とは、単に体重が重いことだけを意味するものではなく、皮下脂肪・内臓脂肪など、体脂肪が基準以上に増えている状態をいいます。肥満の判定には BMI (Body Mass Index :  $\text{kg/m} \times \text{m}$ ) がよく使われます。日本肥満学会では現在、 $18.5 \leq \text{BMI} < 25$  を普通体重とし、BMI 25以上を「肥満」としています。(右図)

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} / \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)}$$

BMI 値	日本肥満学会基準
$\text{BMI} < 18.5$	低体重
$18.5 \leq \text{BMI} < 25.0$	普通体重
$25.0 \leq \text{BMI} < 30.0$	肥満1度
$30.0 \leq \text{BMI} < 35.0$	肥満2度
$35.0 \leq \text{BMI} < 40.0$	肥満3度
$40.0 \leq \text{BMI}$	肥満4度

## 「肥満症」とは？

日本肥満学会では、肥満になると起りやすい10種類の健康障害をあげています。(下表) BMI25以上で耐糖能異常や脂質代謝異常などの健康障害がある場合は、病気としての肥満と判定され、「肥満症」と診断されます。

☆肥満に起因・関連して発症する健康障害

- 耐糖能異常・2型糖尿病
- 冠動脈疾患 心筋梗塞・狭心症
- 脂質代謝異常 高コレステロール血症・低HDL血症・高トリグリセリド血症
- 高血圧
- 脳梗塞 脳血栓症・一過性脳虚血発作
- 高尿酸血症・痛風
- 骨・関節疾患 変形性股関節症・腰痛症など
- 脂肪肝
- 睡眠時無呼吸症候群
- 月経異常

## 健康障害にかかわる脂肪のタイプは？

**内臓脂肪です。**皮下脂肪と内臓脂肪とは、外見上は同じ脂肪ですが、その性状は随分ちがいます。内臓脂肪の蓄積スピードは非常に早く、体重を急激に増やしますが、逆に運動療法などで減量を始めると、急速に減っていくという特徴を持っています。一方、皮下脂肪は、時間をかけて徐々に蓄積され減量にも時間がかかることが知られています。つまり致命的な障害に結びつくといわれる内臓脂肪は食事療法・運動療法をしっかりと行なえば、比較的たやすく減らすことができるのです。

内臓脂肪が悪い原因は、内臓脂肪細胞から分泌される様々な物質にあります。脂肪細胞は増殖しながら数を増やすとともに、成長し、サイズも大きくなっていきます。その成長過程で体内の代謝系を調節するサイトカインと呼ばれるさまざまな物質を放出しています。このサイトカインの中に耐糖能障害を起こしたり、血圧を上昇させるものがあるため内臓脂肪が危険なのです。