

食生活

第3回

今日から変える



健康マネジメント協会 佐藤 恵美子 管理栄養士

と認識してもらいたい。

肥満には二つのタイプがある。女性に多い下半身太りや、皮下脂肪によるもので「洋ナシ型肥満」と呼ばれる。だが洋ナシ型は病気との関わりは少ない。逆に男性によく見られるお腹がぼっこり出てくる「リンゴ型肥満」は注意が必要。リンゴ型の多くは「内臓脂肪型肥満」で、さまざまな生活習慣病と最も関係が深いとされている。

肥満になると身体の脂肪細胞が大きくなる。心臓は脂肪細胞に多くの血液を送らなければならず、血圧が上昇し心臓は肥大する。高血圧は動脈硬化も進め、二つの病気は互いの状態を悪化させる。

脂肪細胞が大きくなると、インスリンの働きが悪くなり糖尿病を誘発する可能性も。この病気は慢性肝炎、網膜症などを併発するほか、動脈硬化も悪化させる。このように肥満に関する病気が併発している状態を「肥満症」という。肥満症はBMI値が25を超えるのと急激に増える。

肥満者の中には「太っているのは遺伝」と諦めている人がいるかもしれない。だが幼少期から太っている人は甘いものに目がなく、脂もの料理が食卓に並んでいたのではないか。大人になり太った人はよく飲酒し、つまみは揚げもの、締めはラーメンといった生活をしてはいないか。

肥満成立には「遺伝」と「環境」の要因がある。遺伝要因があっても、環境をコントロールすれば肥満は予防・解消できる。まずは毎日の生活習慣を見直し、肥満につながる要因を一つずつ改善していくことが大切である。

肥満か否かをどう判断するか。世界的に最も広く使われているのが「BMI」という体格指数による判断法。これは「体重÷身長÷身長」で計算できる。BMI値が「25」を超えると肥満と判定される。

BMI値が「22」だと最も生活習慣病を併発する可能性が低いといわれる。つまり健康体重は「身長×身長×22」ということ。例えば身長170センチ、体重80キログラムの場合、BMIは27.7となり、肥満と判断することができるといえる。

肥満者は糖尿病、肝臓病、脳血管障害、心臓病の危険にさらされる心配がある。これらの病気は間接的、あるいは直接的に命を縮めることにつながる。肥満以外の死因で死亡率が下回るのは、自殺と結核だけ。要するに肥満者が減量するということは、単に見ただけでなく、健康や寿命を手に入れることになる

肥満はどんな症状？

さとう・えみこ 昭和53年2月22日生まれ、39歳。東京都出身。平成12年大妻女子大卒。食品メーカー、葛飾区保健センターなどを経て、27年から健康マネジメント協会管理栄養士として勤務。

食生活の相談は  
03 (5604)9547  
<https://health-ma.jp/>