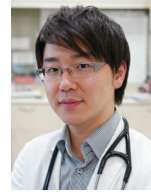


なるほど健康講座

『3%だけ減量を』



ハーモニークリニック
内科 松林 洋志

■肥満は病気かリスクか

肥満の定義とは何でしょうか。本邦においては日本肥満学会の提案に則りBMI25以上で肥満とします。肥満は病気なのか、リスクなのか。これは長年に渡り世界中で議論されていますが、未だ結論が出ていないのが現状です。日本肥満学会は、肥満に関連する健康障害(図1に掲げた11項目)を合併する場合、あるいは合併が予想される医学的に減量が必要とされる場合に、「肥満症」という疾患として扱う方針としています。

■脂肪組織はホルモン分泌器官

これまで脂肪組織は単なる油滴を蓄えるエネルギー貯蔵庫と考えられてきました。しかし近年の研究により、脂肪組織はアディポカインと呼ばれるホルモンを分泌することが分かってきました。アディポカインには、動脈硬化予防に働くアディポネク

チンやレプチン、動脈硬化悪化に働くTNF- α やPAI-1など、複数種類があります。内臓脂肪が蓄積した状態ではこのアディポカイン分泌異常を介して、糖尿病、脂質異常症、高血圧症が引き起こされると考えられています。

■肥満症治療薬と手術治療

肥満症の治療薬は60年以上に渡り、世界中で数多く開発されてきましたが、重大な副作用により発売中止になったものも多く、十分な安全性と効果を兼ね備えた薬剤はまだ得られていません。最近では腹腔鏡下スリーブ状胃切除術が減量手術として保険適応となり、国内での手術件数も増えてきました。その適応は限られています。

■ほんの少しの減量で良い

本邦で2014年に行われた6000人以上の特定保健指導における成績において、1年間で3~5%の体重減少で空腹時血糖値、収縮期/拡張期血圧、中性脂肪、HDLコレステロール値がいずれも有意に改善したことが報告されています。この数%の減量により、脂肪細胞からのアディポカイン分泌が正常へ向かい、糖尿病、脂質異常症、高血圧症の改善が十分に期待できるとの見解です。最近国内外の大規模臨床

試験にて「自己体重測定」と「30回咀嚼法」の重要性が改めて報告されました。一口ごとに30回咀嚼することで内臓脂肪が減量したことや、毎日常重を記録することで減量した体重の維持に繋がることが報告されています。早寝早起き朝ごはんしつかり、朝日にあたり10分でもいいから散歩、まず野菜から食べる、30回咀嚼法、自己体重測定。全て取り入れられずとも、続けられそうなものの一つから、まずは無理なく「3%減量」を目指して頑張ってみる。これが今一番おすすめの減量法と言えるでしょう。

「肥満症」と診断される11の合併症

BMI25以上に加え

- | | |
|------------|-------------------------|
| 1 耐糖能障害 | 7 脂肪肝 |
| 2 脂質異常症 | 8 月経異常妊娠合併症 |
| 3 高血圧 | 9 睡眠時無呼吸症候群
肥満低換気症候群 |
| 4 高尿酸血症・痛風 | 10 整形外科的疾患 |
| 5 冠動脈疾患 | 11 肥満関連腎臓病 |
| 6 脳梗塞 | |



…のうち1つ以上がある場合

図1