

【連載】メタボリック健診シリーズ②

肥満はなぜ悪い？

文=上田 千歌子(保健師)

図：BMIの算出方法

体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

やせ = 18.5未満
 標準 = 18.5～25未満
 肥満 = 25以上

例) 体重50kg 身長155cmの場合
 $50\text{kg} \div 1.55\text{m} \div 1.55\text{m} = 20.8$ (標準)

多 少小太りの方が長生きするとも言われていますが、やはり「太りすぎ」は生活習慣病を招く原因になります。肥満の人はそうでない人に比べ、高血圧の発症率が3.5倍、糖尿病では5倍も高くなります。肥満の解消は食べすぎを避け、からだを動かすこと、すなわち健康的な生活習慣にかかっています。

まずは自分の体格が肥満であるかどうかを確認してみましょう。

BMIで肥満の程度を知る

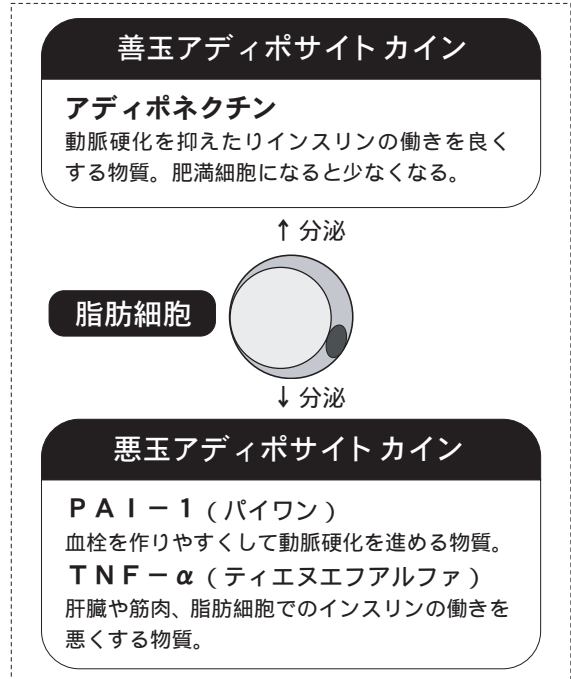
BMIとは、身長と体重から体格指数を算出する方法で、数値が「22」のとき最も病気の合併率が少なく、適正といわれています。左上図の計算式に身長と体重をあてはめ、自分のBMIを確認してみてください。

肥満はなぜ悪い？

肥満には、お尻や太ももに皮下脂肪がつく「洋ナシ型肥満」とお腹まわりに内蔵脂肪がつく「りんご型肥満」の2つのタイプがあります。

どちらにも共通していえることは、皮下脂肪も内蔵脂肪も脂肪細胞のかたまりで、脂肪細胞自身が色々な生理活性物質(アディポサイトカイン)を分泌しているということです。(右下図参照)

図：さまざまなアディポサイトカイン



アディポサイトカインには

善玉物質と悪玉物質の2つがあり正常な状態ではこれらの分泌のバランスが保たれていますが、内蔵脂肪がたまりすぎると脂肪細胞から分泌される悪玉が増え、血栓を作りやすい状態にしたり、インスリンの働きを悪くして血糖を高くします。逆に動脈硬化を抑える善玉は減ってしまいます。

また、肥満の人は、そうでない人より全身をめぐる血液量が多く、血圧が高くなりがちです。高血圧が続くと血管が傷ついたり硬くなったりし

て、動脈硬化を進めます。

その結果、高脂血症や糖尿病、高血圧などの生活習慣病を招き、ゆくゆくは心臓病や脳卒中など生命に直結する大きな病気の原因になってしまいます。

肥満の影響についてご理解いただけましたか？

次号からは、血糖値、脂質、血圧それぞれに着目し、その影響と改善方法について紹介します。