

# 健康ワンポイントアドバイス

発行：十日町市中魚沼郡医師会

発行日：平成27年12月発行

第163号



## 肥満は病気のタネになる

(公)新潟県栄養士会十日町支部 小宮山 仁美 さん

肥満状態が続くことが、思いのほか多種の所見や病気をおこす<引き金>になると解ってきています。

そしてそれらの情報は、多くの人たちが、正誤合せて手に入れやすくなっていることを実感、例えば「メタボ」という言葉もだいが浸透していて、日常会話で口にする方を多く見かけるようになりました。

肥満に影響される所見や病気には、脂質異常症、高血圧症、肝機能異常、高尿酸血症(痛風)、糖尿病(境界型も)、脳血管疾患、心疾患、腰痛、膝痛などがありますが、それらにとどまらず、ガンや認知症にも及ぶとのことです。

今のところ、肥満状態にあるか否か、は、BMI や腹囲、体脂肪率などで判断され、基準は、BMI : 25↑、腹囲 : 男性 85cm↑・女性 90cm↑、体脂肪率 : 男性 25%↑・女性 30%↑となっています。また、これらが基準内であっても、その人の 20 歳頃の体重から、特別な筋トレなしで、10%以上増加している場合には、肥満状態に近いことがおこっている可能性が高いので、要注意とのことです。そして、肥満状態が長くなる程、大きな病気へ進行していくリスクが高まっていき、一方で、肥満状態が改善され、適正体重が維持されていけば、これらのリスクは低下していくとのことです。仮に体重が減る前でもコントロールを始めたところからリスクは低減されること、5%くらいの体重(過剰な脂肪分)減が叶えば、検査値はかなり改善が見込まれる、とのことですから、マズイ!と思った方は、そこで立ち止まらずに、少しずつ生活習慣の改善や、生活環境の整理に向かっていきましょう。ただし、極端で不自然な食事の変更、欲張りすぎないようにしていくことが肝要です。したいことがしたいようにできる、良い健康状態を保つのに<継続がカギ・力>になるのです。