

健 康

基礎から学ぶ
糖尿病

▶14

天満 仁

県糖尿病専門医会代表

代表の天満仁医師(50)に、糖尿病と密接な関わりがある肥満について聞いた。

「県内では男性の3割以上が肥満といわれています。多い理由は、

県内の生活習慣病の状況が悪いのは、肥満が一因だと考えられます。県民の栄養摂取量(カロリー)は、実は他県とほぼ変わりません。数年前、野菜摂取量が全国でも非常に少ないと報告されました。主因は運動不足でしょ。自家用車での移動に頼るなど毎日の歩行数が全国平均より千歩ほど少ないといわれています。子どもの肥満率が全国で最下位クラスというのも気になります。

「メタボリックシンдроームについて。肥満が原因で健康を害すると、肥満症と診断されます。メタボリックシンдроумは代表的な肥

徳島県の肥満者の割合
2016年県民健康調査によると、20歳以上でBMI25以上の人の割合は、男性が33・8%、女性が23・3%。同年に厚生労働省が実施した国民健康・栄養調査での全国平均(男性31・3%、女性20・6%)を上回る。

す。

一方、皮膚のすぐ下に蓄積し、併せて高血圧や高血糖、脂質異常などの生活習慣病を発症した状態をいいます。

肥満症は11の疾患に関わるとされ、油断はできません。日本人の主な死

亡原因である脳梗塞や心筋梗塞などが引き起こさ

れることが多いので、根本を改善、つまり肥満を解消する必要があるわけです。

「健康診断で胸回りを測りますね。肥満の定義は。

まず、BMI(体格指数)が25以上あると肥満。そして胸回りが男性は85cm以上、女性は90cm以上あり、さらに高血

糖、高血圧、脂質異常のうち二つ以上当てはまる

と、メタボリックシンдроумと診断されます。

コンピューター断層撮影(CT)で、その高さの断面積を映した時に、内臓脂肪の面積が100平方センチを超えると、さまざまな疾患を発症します。

内臓脂肪は腸や肝臓などのおなかの周りに付くもの。ただし、燃焼しやす

いので、食事療法や運動

療法ですぐに落とせま

脳梗塞など招く恐れも

メタボリックシンдроумの診断基準

必須項目

ウエスト周囲径

男性
85cm以上女性
90cm以上

+

3項目中、2項目以上に該当

- ① 中性脂肪 ▶ 150mg/dL以上
かつ/または
- ② HDL(善玉)
コレステロール ▶ 40mg/dL未満

- ② 収縮期血圧 ▶ 130mmHg以上
かつ/または
- ③ 拡張期血圧 ▶ 85mmHg以上

- ③ 空腹時血糖 ▶ 110mg/dL以上

玉にはインスリンの働きを下げるTNF- α 、動脈硬化を進めるP.A.I.などがあります。ちなみに、皮下脂肪は、脂昉吸引手術でたくさん取つても生活習慣病は改善しません。

肥満症は11の疾患に関わるとされ、油断はできません。日本人の主な死

亡原因である脳梗塞や心筋梗塞などが引き起こされることは多いので、根本を改善、つまり肥満を解消する必要があるわけです。

「肥満はいいことなし

です。しかし、日本

人が約3kg減らすだけ

で、必要なのですが、肥

満になると善玉が減ります。

善玉が増えてしまいま

す。

一方、皮膚のすぐ下に

ある皮下脂肪は付きにく

いが、落としにくい。ち

つままり脂肪はある程

度、必要なのですが、肥

満になると善玉が減ります。

善玉が減れば、脂昉

吸引手術でたくさん取

つても生活習慣病は改善しません。

肥満症は11の疾患に関

わるとされ、油断はでき

ません。日本人の主な死

亡原因である脳梗塞や心

筋梗塞などが引き起こさ

れることが多いので、根

本を改善、つまり肥満を

解消する必要があるわけ

です。

「健康診断で胸回りを

測りますね。肥満の定義

は。

まず、BMI(体格指

数)が25以上あると肥

満。そして胸回りが男性

は85cm以上、女性は90cm

以上あり、さらに高血

糖、高血圧、脂質異常の

うち二つ以上当てはまる

と、メタボリックシンдроумと診断されます。

コンピューター断層撮影

(CT)で、その高さの

断面積を映した時に、内

臓脂肪の面積が100平

方センチを超えると、さ

まざまな疾患を発症しや

すくなります。

内臓脂肪は腸や肝臓な

どおなかの周りに付くも

の。ただし、燃焼しやす

いので、食事療法や運動

療法ですぐに落とせま

す。

一方、皮膚のすぐ下に

ある皮下脂肪は付きにく

いが、落としにくい。ち

つままり脂肪はある程

度、必要なのですが、肥

満になると善玉が減ります。

善玉が減れば、脂昉

吸引手術でたくさん取

つても生活習慣病は改善

しません。

肥満症は11の疾患に関

わるとされ、油断はでき

ません。日本人の主な死

亡原因である脳梗塞や心

筋梗塞などが引き起こさ

れることが多いので、根

本を改善、つまり肥満を

解消する必要があるわけ

です。