

肥満とは

体内に必要以上の脂肪が蓄積された状態を肥満といいます。食べ過ぎ(栄養の取りすぎ)や運動不足が原因で起こります。脂肪は皮膚の下だけでなく、内臓にも蓄積されています。肥満かどうかは、身長から割り出した体重をもとに考えます。いろいろな計算方法がありますが、下に代表的なものを示します(表1)。

表1: 肥満指数(Body Mass Index(BMI))

BMI = 体重(Kg) ÷ (身長(m) × 身長(m))
正常域 20 ~ 24 (+/-10%)
軽度肥満 24 ~ 26.4 (+10 ~ 20%)
明かな肥満 26.5 以上 (+20%以上)
例1: 体重75Kg 身長170cm の人の BMI は: BMI = 75 ÷ (1.70 × 1.70) = 75 ÷ 2.89 = 25.95 (体重過剰)
例2: この人の理想の体重は: 標準体重 = (1.70 × 1.70) × 22 = 63.6 Kg (BMI:22の体重)

肥満と生活習慣病 (図1)

なぜ肥満は健康に良くないのでしょうか。それは癌以外の生活習慣病の原因が、肥満と密接な関係にあるからです。青年期を過ぎて少しずつ老化が始まると、体中の複雑な調節がうまく行かなくなります。その結果、高血圧症や、<<代謝疾患>>である高脂血症、糖尿病、痛風等の病気が起こります。いずれも動脈硬化症という状態を引き起こし、やがて脳血管障害(めまい、麻痺、脳梗塞、痴呆など)、冠動脈疾患(狭心症、心筋梗塞など)、呼吸機能障害、腎機能障害、肝臓病(脂肪肝)といった<<臓器の病変>>が引き起こされます。<<臓器の病変>>が悪化して、心臓、肺、腎臓、肝臓等の働きが極端に悪くなると(心不全、呼吸不全、腎不全、肝不全...)、生命を維持できなくなります(=死)。

このように、一連の病変がいずれは死へと結びついていくのが生活習慣病の特徴です。昔は、栄養不足が病気の大きな原因でした。ところが、食物が豊富になった現在では、栄養の取りすぎが病気の原因として重大な問題になっているのです。

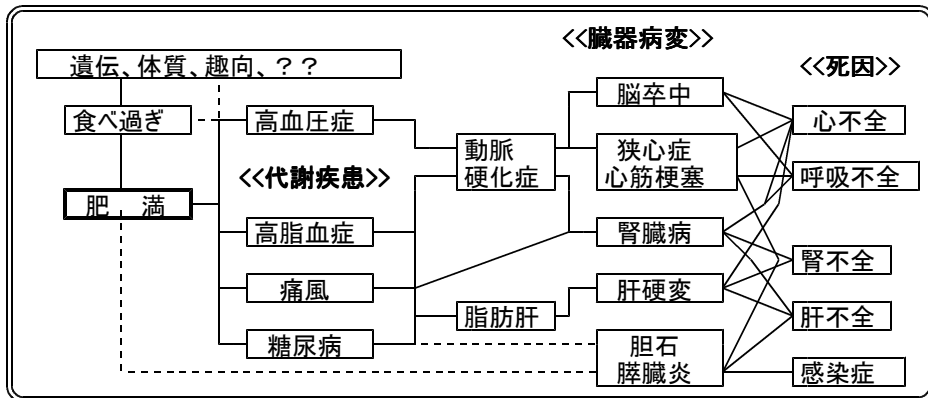


図1: 肥満と生活習慣病の関係

水を飲んでも肥る???

水分で体重が増えた状態はむくみ(浮腫)と呼ばれ、脂肪の増えた肥満とは、はっきり区別されています。ふつう、口から入った水分は、それと同じ量だけが、尿、大便、汗となってからだの外に出て行きます。ヒトには、生まれつきからだの中の水分量をいつも一定に保つ働きがあるからです(恒常性の維持)。

サウナに入っていっぱい汗を出した後、目方が減ったと喜んで、それは体の水分が一時的に減っただけです。水を飲んで脱水状態が改善すれば、体重も元に戻ります。利尿作用のあるお茶(コーヒー、ウーロン茶など)を飲んだり、痩せ薬と称して利尿剤を飲まされたりしている人でも同じ事が起こっています。水分の出入りと肥満は別と考えた方がよいでしょう。

貯金にたとえると理解し易い

なぜ肥満になるのでしょうか。正しい理屈がわかれば、やせる方法も正確に理解できるはずですが。

銀行にお金を預ける場合を考えてみます。つまり、『預けるお金(食事量)が、使うお金(運動等)より多ければ預金(体重)は増えます(図2)』。食事や運動の量は、カロリーと言う単位で計算するので話が少し複雑のように感じますが、簡単に言ってしまうと、肥満の原因は“食べ過ぎ”と“運動不足”です。

まとめ

薬で簡単にやせられるなら、世の中に肥満で悩む方はいません。肥満に起因する病気もなくなるはずですが。

長続きのする、正しい食事制限と、適度の運動でゆっくり体重を減らすのが(表2)、健康的な痩身法で、それが生活習慣病の予防につながるのです。

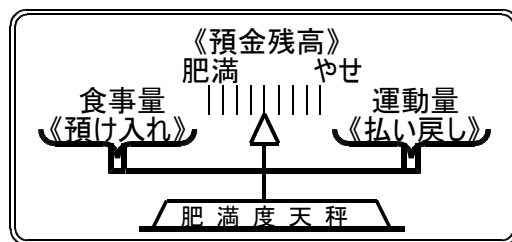


図2: 肥満度天秤

表2: 80カロリー(皮下脂肪10g分)に相当する食品量と運動量の比較

食品量	運動量
ご飯:茶碗8分目の半分	徒歩 :45分
食パン:半切れ(6枚切り)	
うどん:半玉(150g)	ジョギング:15分
りんご:八分目	
卵 :1個	水泳 :15分
あじ:1尾(中)	
牛・豚肉(赤身):60g	
豆腐:半丁	
バター :大さじ2/3杯	
ドレッシング:大さじ2杯	

糖尿病食品交換表: 日本糖尿病協会編から抜粋

