

肥満と肥満症は違います！ - 日本肥満学会肥満症診断基準より -



最近30年間、成人男性の肥満が増え続けています。健康を支える上で肥満に対する対策が課題となっているなか、肥満症の診断基準の見直しが行われ、2011年9月、11年ぶりに新しい診断基準が示されました。

BMI（体格指数）が25以上を基準に、健康障害^{*1}がある場合、内臓脂肪面積が100平方センチメートル以上^{*2}の場合、健康障害がありBMIが35以上の「高度肥満」の場合を、治療を必要とする「肥満症」としました。一方、BMIが25以上でも健康障害がなければ「肥満」と定義しています。

肥満は脂肪組織が過剰に蓄積した状態です。健康に問題がなければ治療の必要はありませんが、肥満によって合併症が発症したり、健康に問題が生じたりしている場合は肥満症と診断され、減量が必要になります。

体重の増加を気にする方は多いと思いますが、蓄積した脂肪が病気を引き起こすことは意外に知られていないのではないのでしょうか。これからはBMI（体格指数）の数値と健康障害を意識して肥満を予防していく時代といえます。

*1 11の健康障害：耐糖能障害・脂質異常症・高血圧・高尿酸血症・冠動脈疾患・脳梗塞・脂肪肝・月経異常
肥満関連腎臓病・整形外科の疾患（変形性膝関節症・変形性脊椎症）・睡眠時無呼吸症候群

*2 相当するウエスト周囲長：男性85cm以上、女性90cm以上



食事と運動で始める、がん予防

日本人のがんの半分は、現在がんと因果関係が明らかな予防可能な原因によって発症している - ということを2011年10月国立がん研究センターが報告しました。報告によるとがんの原因はウイルスなどの感染が20.6%、喫煙が19.5%、飲酒が6.3%を占め、これらに塩分摂取や野菜不足、運動不足などを加えると予防可能な原因が51.6%と半分を占めました。



<喫煙>

タバコの煙に含まれる4000種類の化学物質の中には、発がん物質が60種類含まれ、体内で肺や気管支など呼吸器系の臓器だけでなく血流によってあらゆる臓器に影響を及ぼします。がん予防には、まず禁煙です。

<飲酒>

ほどほどのお酒はよいですが、飲みすぎればがんのリスクを増加させてしまいます。お酒の適量は1週間単位で調整して、日本酒換算で1日平均1合が目安です。

<塩分摂取>

日本人の食事摂取基準（2010年版）の1日の食塩の目標量、男性9g未満、女性7.5g未満を目標とし、汁物は1日1杯に、高塩分の食品（漬物や塩辛など）は控えましょう。



<野菜とくだもの>

摂取の目安は野菜とくだものを合わせて1日400g（このうち野菜が350g）です。これより不足しないよう心がけることが、がん予防にたいせつです。旬の野菜やくだものは栄養価が高いので、旬のものを中心にいたしましょう。

【2月が旬の野菜、くだもの】

かぶ、ブロッコリー、なのはな、いよかん、ぼんかん、いちごなど。

<運動>

日ごろ体を動かしている人ほど、がんのリスクが低くなる結果が明らかになっています。目安としては毎日、仕事や生活の中で合計60分程度の歩行に相当するくらいの身体活動を行い、週に1度は活発な運動（60分程度のウォーキングや30分程度のジョギングなど）を取り入れることを目指しましょう。



参考文献 栄養と料理 2011.12月号

総合健診センター ヘルチェック

横浜東口センター	〒221-0056	横浜市神奈川区金港町6-20
横浜西口センター	〒220-0004	横浜市西区北幸1-11-15 横浜STビル3F
レディース横浜	〒220-0004	横浜市西区北幸1-4-1 横浜天理ビル23F
ファーストプレイ横浜	〒220-0011	横浜市西区高島2-7-1 ファーストプレイ横浜6F
新宿西口センター	〒160-0023	東京都新宿区西新宿3-2-4 新和ビルディング7F
レディース新宿	〒163-0726	東京都新宿区西新宿2-7-1 小田急第一生命ビル26F
予約センター	東京 03(3345)7766	
	横浜 045(453)1150	



顧客健康支援室