



肥満症について知ろう

肥満症とは

肥満(BMI \geq 25)に加えて、肥満による健康障害があり、**医学的に減量が必要な状態**のことをいいます。

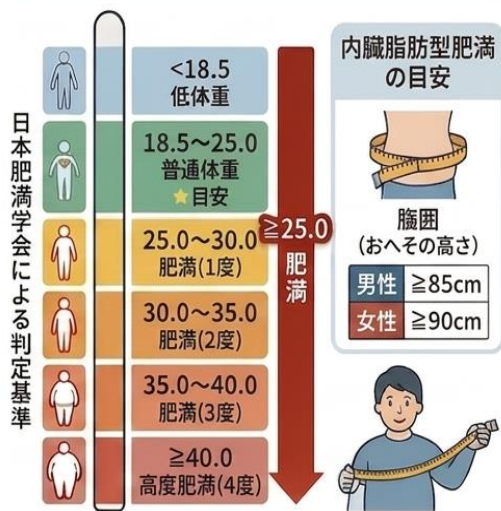


肥満はインスリンの効果を弱め、糖尿病の発症や悪化の**主要な原因**となります。減量は治療の鍵です。

肥満症のセルフチェックをしてみよう

STEP 1 体格をチェック

$$\text{BMI(体格格数)} = \frac{\text{体重(kg)}}{\{\text{身長(m)} \times \text{身長(m)}\}}$$



STEP 2 合併症のリスクと症状

生活習慣病の合併

- 高血圧 (血圧が高い)
- 2型糖尿病 (血糖値が高い)
- 脂質異常症 (中性脂肪・コレステロール)

- いびき・睡眠時無呼吸 (呼吸が止まる)
- 膝・腰の痛み (関節への負担)
- 冠動脈疾患 (心臓の病気)
- 非アルコール性脂肪性肝疾患 (脂肪肝)

STEP 3 診断と行動

1つでも当てはまるかたは**医学的に減量治療が必要な肥満症の可能性が高い**です

肥満(BMI \geq 25)
+
健康障害(合併症・症状)



注意点

- 筋肉量が多い人や高齢者には当てはまらない場合がある
- 適切な体脂肪率も合わせて確認
- 健康的な食生活と運動を

肥満症に当てはまった方は・・・

- ✓ 減量の目標をたてよう 体重の3%の減量が効果的です
- ✓ 食事・運動など生活習慣を見直そう。
3食食べる、間食を減らす、定期的に運動する など...
- ✓ 薬を使った肥満症の治療の適応を相談しよう。
興味がある方は主治医に相談してみてくださいね



〈編集後記〉

少しずつ日も長くなり、外を歩くのが気持ちのいい季節ですね。減量は長く続く道のりです。まずは無理のない範囲で、おやつを1つ減らしたり、“ついで運動”をしたりと健康的な体作りを意識してみてくださいね。

発行元：市立三次中央病院
糖尿病療養チーム
文責：医師 野原 佑珠