

## 4. むりなく体重のコントロールを

### 1) ボディーイメージを持つ

無理のない自分のボディーイメージを持つことが大切です。標準体重にこだわらず、できる範囲のイメージを持ちましょう。

### 2) 目標を設定する

短期的な目標と中長期的な目標を立てましょう。ヤセと肥満に該当する方は、BMIで18<目標<25であればひとまず標準体重範囲となります。これに合わせて半年で体重の5%程度を増減の具体的な短期的目標としましょう。中長期的には、標準体重範囲の中心なのかやや多めなのか、それとも少なめでいいのか、それこそ自分のボディーイメージ次第です。

### 3) 定期的な体重チェック

何事もコントロールには、客観的な指標とその推移が欠かせません。できれば同じ時間

に毎日チェックし、自分の日々の行動を振り返るのが理想ですが出来なければ週1回でも結構です。体内に残る食物や便と尿の量に大きく左右され1kg程度のバラツキは当たり前ですので、これを勘案した上で体重を評価すべきで、数日間の平均で考えてください。

### 4) 食事のカロリーを確認する

自分の標準体重を元に、必要な食事カロリーを設定します。一般に座り仕事や運動量が少ないときは体重1kgあたり1日25kcal/kg、運動量が多い場合は35kcal/kgですが、まずは、様々な食品の表示カロリーを確認することから始め、1日量を積算していきましょう。コンビニの食品や、webに載っているチェーン飲食店のメニューなどを参考にしましょう。

### 編集後記

47都道府県のある日本。全てに足を踏み込んだことのある方は稀ではないかと思います。私も、まだ、空白県がいくつもあります。GWはその一つである、和歌山県を訪ねました。こちらは、大阪から行っても、名古屋から行っても鉄道の便が良くなく、行ってみたいと思いながら、いつも諦めていましたが、今回は長い休みを丸々投入して、熊野古道や新宮、那智の滝、串本、白浜、高野山、和歌山から湯浅など、広い県内の多くのポイントをまわることが出来ました。大河ドラマ「光る君」の登場人物の一人、花山天皇も出家後、那智の滝近くに1000日も籠もり、修行をおこなったなど、往時のやんごとなき多くの人々が、訪ね、祈りを捧げたことが、様々な場所で示されていました。今でも訪ねるのにエネルギーがいるのに当時は気が遠くなるくらい大変だったのではと思います。高野山は、天空の仏教テーマパークのようなところで、数々の火災のため、国宝級の建物はまれですが、仏像の類は国宝・重文ともにおびただしい数があり、熊野方面と同様に、鎌倉のお宝数とは二桁違い、まるで、法隆寺や興福寺など、奈良の古刹と肩を並べるようでした。仏像は鎌倉時代以前、建物は室町以前が主に国宝・重文の対象となっているようなので、関東以北とそれ以外の地域の歴史の違いを見たような気がしました。

今回は、肥満の問題に加え、ヤセも取り上げました。決まった重力のある地球上で進化した人類は、その重力に適したバランスが大切ということなのでしょう。進化には逆戻りできません。



# 山口内科

(診療時間)

	月	火	水	木	金	土
AM8:30-12:00	○	○	○	○	○	8:30-
PM3:00-7:00	○	○	×	○	○	2:00まで

(代診のお知らせ) 毎第2、第4木曜日の午後6月は第2(12日)、第4(26日)です

〒247-0056

鎌倉市大船3-1-7

レガート大船201

(JR駅東口徒歩4分)

電話 0467-47-1312

発熱・せき 0467-47-1314

# すこやか生活

Yamaguchi Clinic



### 目次:

### ページ

肥満とヤセ	1
肥満とは?	2
ヤセによる健康障害	3
ヤセ薬の問題点	3
むりなく体重コントロールを	4
編集後記	4

## 1. 肥満とヤセ

日本ではBMI(体重kg÷(身長m)<sup>2</sup>)が、25kg/m<sup>2</sup>以上を肥満とし、特定健診で保健指導の対象になります。現在、男性では3割、女性では2割強が該当します。欧米では肥満の人が多いためか、BMIは30kg/m<sup>2</sup>以上となります。これは日本人は欧米人と比べて、インスリンの分泌能が低く、軽度の肥満でも糖尿病などになりやすいからです。また、BMIが35kg/m<sup>2</sup>以上を、高度肥満という言い方もあります。現在、日本でも海外でも、肥満者が増加傾向にあり、2035年には、世界の人口の半分以上が肥満になるのではないかと予想されています。日本ではBMIが25以上の人は、男女とも増加傾向ですが、男性で顕著で、女性はそれほどではありません。特に、BMI25~35kg/m<sup>2</sup>の女性は横ばいか減少傾向にあります。

これに対し、ヤセはBMIが18.5kg/m<sup>2</sup>未満のものを言い、男性の3.9%、女性の11.5%が該当します。この30年間に日本女

性のヤセは1.6倍に増えています。男性ではやや減っています。世界的には食料の豊富でない国で、若いヤセの方が多いのですが、食料が豊富に手に入る日本でヤセの若い女性が多く、また増えていることは特殊です。韓国でも同様な傾向にあるようです。これらは、見かけ重視の社会風潮が原因で、ひどくヤセたアイドルばかり目立ち、ヤセなくてはという強迫観念が先だって、健康が損なわれているケースも目立ちます。

肥満は内科的な様々な生活習慣病の原因となるほか、膝や腰など整形外科的な問題の主因となり、日常生活を円滑に過ごすことができなくなります。また、運動不足を招き、フレイルと呼ばれる高齢者の身体の虚弱を起し、転倒による大怪我にもつながります。

標準体重の範囲とは、人が健康的に過ごすことができやすい体のバランス状態であることを意識していきましょう。

## 2. 肥満症とは？

肥満は単に体型の問題ではなく、様々な健康障害を引き起こします。そして、肥満体型（BMI $\geq$ 25）に11の健康障害を合併した場合、それが**肥満症**と定義されます。

1) **耐糖能異常**：糖尿病と糖尿病予備軍と呼ばれる境界型糖尿病が耐糖能異常と呼ばれる状態です。耐糖能異常が出てくると、それが無い人に比べ、動脈硬化性疾患が起りやすくなり、具体的には冠動脈疾患（狭心症・心筋梗塞）や脳梗塞などがこれに該当します。これらは、発症が突然起り、心臓や脳に大きな障害・後遺症が残るため、なりたくない病気の代表です。

2) **脂質異常症**：高コレステロール血症と高中性脂肪（TG）血症です。BMIの増加に伴って、善玉コレステロール（HDL-chol）の低下とTGの増加をきたし、動脈硬化を進行させます。

3) **高血圧**：肥満者は肥満のない人に比べ、高血圧の割合が2～3倍に増加し、肥満に合併しやすい疾患です。高血圧は、心血管系の病気の代表的なリスクであり、その後の生命予後や健康寿命を縮めます。また、単にBMIだけでなく、内臓脂肪が多いほど血圧が高いこともわかっています。減量することで、血圧も下がってきますので、思い当たる方は是非、減量に取り組んでください。

4) **高尿酸血症・痛風**：内臓脂肪と血中尿酸値は正の相関があり、体重の3%の減量で、尿酸値が下がってくることもわかっています。

5) **冠動脈疾患**：肥満による脂質異常症が動脈硬化を促進させ、結果として、心筋梗塞や狭心症のリスクが高まります。運動時の胸痛、胸部不快感、みぞおちの痛みなどがある場合は冠動脈疾患のチェックが必要です。心筋梗塞は、突然死の原因ともなるため、注意が必要です。

6) **脳梗塞・一過性脳虚血発作**：虚血性心疾患と同様、脳の血管の動脈硬化などで起こります。BMIそのものよりも内臓脂肪との相関が高いとされ、脂質異常症、糖尿病、高血圧との関連も高いため、複合的にリスクが積み重なり発症します。

7) **代謝機能障害関連脂肪性肝疾患（MASLD）**：アルコール多飲が無いにもかかわらず（純アルコール=エタノール換算で男性は30g/日、女性は20g/日以上）、肝臓に中性脂肪が蓄積してしまう脂肪肝です。また、血液検査でALTやASTが高い場合は肝細胞の破壊が強く代謝機能障害関連脂肪肝炎（MASH）などと呼ばれ、肝硬変へ進んだり肝臓がんが発生するので注意が必要です。BMIが23未満で脂肪肝になる割合は10%以下ですが、BMIの増加に伴い増え30以上では実に80%が脂肪肝になっています。

8) **月経異常・女性不妊**：月経異常における肥満者の割合は、正常月経の肥満者の割合の4倍です。

9) **閉塞性睡眠時無呼吸症候群（OSAS）・肥満低換気症候群**：睡眠時無呼吸で、いびきを伴うのが前者です。朝から眠かったり、十分な時間寝たのに疲れが取れないなどの場合、可能性がります。後者はBMI30以上で、睡眠時に十分な換気ができておらず二酸化炭素（CO<sub>2</sub>）が血中に蓄積してしまう状態で、ほとんどに無呼吸（OSAS）を伴い、様々な体調不良の原因となります。

10) **運動器疾患**：体を動かすとき、特に歩行時などに使う、足腰の骨や関節、筋肉や腱、靭帯などの痛みや運動障害がこれです。多いのは、膝や股関節などの変形性関節症です。脊柱管狭窄症、腰椎椎間板ヘルニアや半月板損傷など枚挙にいとまがありません。

11) **肥満関連腎臓病**：BMI35以上に多く、蛋白尿が出てきて、進むとeGFR（クレアチニン）が上がり、腎不全に進むことがあります。減量によって改善する可能性があります。

## 3. ヤセによる健康障害

**若年女性のヤセ**：20代の女性は1950年からの70年間で平均身長は150.3cmから158.7cmに伸びました。この間体重の増加は3.3kgにとどまり、BMIは22.0から20.1に下がり、細身の体型になりました。しかし、現在、若い女性のBMIは引き続き下がりがつあります。これは、ヤセている芸能人やモデルのボディイメージが染みつき、他者との比較に敏感な若い女性は、ヤセなければという強迫観念を持ちやすくなります。

①**月経異常**：月経は体のホルモンを切り替え、排卵し、受精しなかった場合に、次の排卵の準備のため赤ちゃんが宿る子宮粘膜を新しいものに入れ替える作業です。このため、血液や粘膜の新陳代謝のための材料供給やその作業に、月経は膨大なエネルギーが必要です。しかし、過度のダイエットなどによるヤセの状態はこのエネルギーを供給できず、月経が起らなくなります。スポーツ選手で練習を頑張りすぎてエネルギーが枯渇するとヤセていなくても同じ事が起こります。

②**神経性食思不振症**：摂食障害に含まれ、自分のボディイメージが歪み、ヤセているのに、まだまだヤセなければならぬという強迫観念に追われ、過度な

食事制限をしたり、その反動で大食いをしたり、食べたあと自責の念に襲われ吐き戻したりします。一般に10代の女性が陥る状態で、標準体重の80%以下となります。BMIでは18未満では済まず、15以下になると代謝の異常が加速し、低血糖による意識障害や、徐脈なども起こります。吐き戻しによる電解質（Na,Kなど）や酸・アルカリの異常も起こります。ヤセ薬の多用による、大きな副作用が問題になることもあります。ここまで来ると強迫観念も強く、後戻り出来ないことが多いので、きちんと精神科を受診する必要があります。

**高齢者のヤセ**：次の2つが問題です。

①**骨粗鬆症**：骨量は体重だけに作用されるわけではありませんが、低体重になる食事ではビタミンDやカルシウムの摂取不足が起こります。特に若いころから摂食障害が続いた場合、若年期の骨の形成が阻害されます。

②**サルコペニアとフレイル**：前者は高齢に伴い、筋肉量が減少し身体機能が低下することで、後者は身体機能だけでなく精神機能も低下して、要介護状態になってしまうことです。こうならないためには、バランスが良く適量の食事と、運動を継続することが大切です。

### ヤセ薬の問題点

問題の有無にかかわらず、ヤセるための薬と問題点を最近のものから整理します。

1) **GLP-1受容体作動薬**：膵臓からのインスリン分泌を促し、血糖値を下げる薬です。比較的低血糖になりやすくヤセるため、美容目的でむやみに使用されたため薬剤不足となり、本来の対象者である糖尿病患者さんに使えませんでした。自費診療なので、BMIが18以下ですすでにヤセているのに体のことを考えず使われて、低血糖を起こす人が続出しました。

2) **SGLT-4阻害剤**：こちらも糖尿病で使われ、ブドウ糖を尿により多く排泄させるため、体重の減少が見込まれます。利尿効果もあるため、心不

全の治療にも用いられますが、脱水になる場合があります。2024年からジェネリックも発売されました。

3) **マジンドール（サノレックス）**：BMI35以上で保険適応のある、食欲が低下する薬です。

4) **利尿剤**：フロセミド、サイアザイド、五苓散、防己黄耆湯、猪苓湯などの漢方が該当します。脱水になるので一時的に体重が減少します。かつて体重別階級のある競技のドーピングで使われました。下剤も同類です。

5) **甲状腺ホルモン**：未承認の怪しいヤセ薬に混入していることがあります。