

# 肥満が身体に及ぼす影響について

今回の大泉 News Paper の内容は「肥満が身体にどのような影響を及ぼすのか?」です。そもそも、肥満ってどのような状態のことを指すのでしょうか? 一肥満とは身体に過剰な脂肪が蓄積された状態のことを指します。体格指数を表す物として BMI というものがあり、BMI が 25 以上を日本肥満学会では『肥満』と定義しています。

● BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m)<sup>2</sup>

● 標準体重 = 身長(m)<sup>2</sup> × 22



BMI が男女ともに 22 の時に高血圧・高脂血症・肝障害・耐糖能障害等の有病率が最も低くなるということが分かってきました。そこで、BMI = 22 となる体重を理想としたのが標準体重です。

自分の標準体重と BMI を出してみましょう!

BMI =  $\frac{\text{kg}}{(\text{m})^2}$       標準体重 =  $(\text{m})^2 \times 22$   
 =  $\frac{\text{kg}}{\text{m}^2}$                       =  $\text{m}^2 \times 22$   
 =    =

## BMI と肥満の判定

- BMI < 18.5      低体重
- 18.5 ≤ BMI < 25      普通体重
- BMI ≥ 25      肥満

### ● 月経異常 ●

脂肪は男性ホルモンをつくります。脂肪が多くなるとそれだけたくさんの男性ホルモンが作られます。男性ホルモンの値が高くなると卵巣の皮膜が硬くなって排卵しづらくなります。また、肥満になるとインスリンの働きが悪くなります。インスリンは卵巣では成長因子として働き、卵巣機能及び排卵に重要な役目を担っています。したがって、インスリンの働きが悪くなると、排卵しづらくなります。つまり肥満になると月経異常を来しやすくなります。

### ● 高血圧 ●

体脂肪が多くなると血管を圧迫するため、心拍出量を増やさなければ全身に血液を送ることが出来ず、心臓の負担はとても大きなものとなります。また、血管内に脂肪が沈着したり血管内細胞を壊したりして血管の内腔が狭くなり硬くなっていきます(動脈硬化)。動脈硬化が起こると、さらに血圧が高くなります。

### ● 糖尿病(2型) ●

肥満になるとインスリンの働きが悪くなります。膵臓はたくさんのインスリンを出してそれに対応し、体内で糖をエネルギーとして消費したり蓄えたりする各組織が、それぞれの持ち場でフル回転し、肥満という事態に対応します。しかし、その状態が長引くと血糖を調整する役目の部分に次々と異常が起こり、糖代謝のサイクルが狂ってきます。いくつかのそうした異常が重なって糖尿病が発症します。

### ● 妊婦さんと胎児 ●

肥満の方は分娩時に微弱陣痛、遷延分娩などの異常が発症しやすく、帝王切開の頻度も高くなります。胎児→LFD 児(胎生月齢の割合に体重の大きい児)の発生率が高くなります。その結果、子宮筋過度伸展、胎位胎勢異常、児頭骨盤不均等をきたし、分娩に際しては胎児ジストレス(※)を起こやすくなります。また、肥満は妊娠性高血圧症や糖尿病の原因になります。子宮内胎児発育遅延を起こし、周産期死亡を高めることになりかねません。

※胎児ジストレス…胎児が子宮の中で低酸素となり苦しくなる状態のこと。脳性麻痺の原因のひとつです。



● 身体にとって肥満は上記のような影響を及ぼす事が分かっています。きよせの森総合病院の分院『風間内科クリニック』では、栄養士の指導等も行っておりますので体重コントロールが必要な方はお気軽に医師までご相談下さい。