



肥満について

代謝内分泌内科・糖尿病センター
副院長 佐野 隆久

肥満の定義

身長に対してどのくらいの体重が理想的であるか決めたものが標準体重です。

計測法は、標準体重 (Kg) = 身長 (m) × 身長 (m) × 2.2 です。

肥満の診断には体重と身長を組み合わせた肥満指数 (BMI) を使用します。

計算式は体重 (Kg) / (身長 (m) × 身長 (m)) で表し、値が 26.4 以上を肥満とします。たとえば、160cm、70kg、肥満指数は $70 \div (1.6 \times 1.6) = 27.3$ となり、26.4 以上ですから肥満の範囲に入ります。

原因

一部の遺伝による特殊な病気を除き、肥満の原因は、使用するエネルギーよりも摂取するエネルギーが多い事が原因です。すなわち、過食と運動不足により起こります。

種類

肥満には皮下脂肪型肥満と内臓脂肪型肥満があります。この違いは腹部 CT 検査を行えば診断は可能です。皮下脂肪型肥満に比較して内臓脂肪型肥満は、糖尿病・高血圧症・高脂血症の原因となり、最終的には、心筋梗塞・脳梗塞・脳出血などの動脈硬化による病気を発生させることがあります。

治療

肥満の原因は過食と運動不足ですから、食事療法と運動療法を行い、現在の体重を減量し、標準体重を目指すことが治療になります。当院では、糖尿病センターにて肥満治療の栄養指導・運動療法を行っております。肥満でお困りの方は、受診してください。



中部労災病院のホームページで、病院の情報・フィリア・レター・ろうさい病院つうしんがご覧いただけます。携帯電話からもアクセスできます。どうぞ、ご利用ください。