

ストレスと病気 (4)

ストレスと肥満

今回は、成人病の大きな原因となる「肥満」について概説したいと思います。

1. 肥満とは

肥満とは、「体の中の体脂肪が過剰に蓄積した状態」とされております。肥満度は、高血圧、糖尿病といった生活習慣病の原因と密接に関係していることから、注目されております。

日本では、どのくらい肥満とされる人々がいるのでしょうか。厚生労働省「国民健康・栄養調査報告」(平成27年)によると、日本人の肥満度の割合は男性28.4%、女性18.7%となっており、男性約2400万人、女性約1,000万人で成人の約5人に1人が肥満とされております。年代別にみると、男性では、40歳代で36.5%と最も高く、次いで50歳代33.2%となっています。その後、減少の傾向を示し、70歳代では、23.8%を示します。これに対して、女性では30歳代で6.6%と低い割合を示しておりますが、年齢が上がるにつれて、上昇し、40歳代で18.8%、70歳代では、男性と同じ23.8%を示します。興味あることは、年度毎の変化を平成15年から見ると、男性ではほぼ横ばい、女性では減少傾向にあります。

2. 体脂肪とは

体脂肪は、皮下脂肪と内臓脂肪に分けられます。皮下脂肪は、文字が示すように、皮膚と筋肉の間の皮下組織にたくわえられる脂肪のことで、体の表面を覆うクッションのような役割を果たしており、衝撃から身を保護したり、外の寒さで体温が奪われるのを防ぐ重要な役割をはたしております。妊娠・出産に重要な臓器や胎児の保護のために、女性の方が男性よりも多くの皮下脂肪をたくわえています。

一方、内臓脂肪は胃や肝臓、腸などの内臓のまわりに付く脂肪のことで、このレベルに注意することがメタボリックシンドロームといわれる生活習慣病を防ぐ上で大事なことと言われております。メタボリックシンドロームを患っている人が糖尿病を発症するリスクは通常の人に比べて約9倍、心筋梗塞・脳卒中などを発症するリスクは約3倍と言われております。

3. 肥満度の自己診断法

肥満度を簡単に知る方法について概説したいと思います。最近では、各家庭に機能付き体重計を置いている家庭が増えていると思います。注目して欲しい機能として、BMI、内臓脂肪レベル、体脂肪レベルがあります。

1) BMI

この中で自分で計算出来るのは、BMIと呼ばれるボディマス指数と呼ばれる体格指数で、世界的に肥満度の目安として使われております。計算方法は $BMI = \text{体重 (kg)} \div \{(\text{身長m}) \times (\text{身長m})\}$ から求められます。例えば、165 cmで、65 kgの場合、 $65 / 1.65 \times 1.65 = 23.8$ と計算されます。

これまでの研究から、BMIが22の時に最も病気になりにくいとされ、この値を基準に肥満度を知るこ

とが出来ます。また、この値を基準にして標準体重を求めることが出来ます(標準体重=(身長 m) × (身長 m) × 22)。例えば 165 cm の人の場合は、標準体重=1.65 × 1.65 × 22 から 59.89 kg、約 60 kg と計算されます。

では先ほど計算された 65 kg の人は肥満体なのでしょうか？

日本肥満学会などが用いている数値として、BMI 18.5 未満(低体重・痩せ型)；18.5～25 未満(普通体重)；25～30 未満(肥満1度)；30～35 未満(肥満2度) 35～40 (肥満3度) 40 以上(肥満4度)、とされており、この方は標準体重の範囲にある、と判断することができます。ちなみに、美容体重(見た目がスリム)は22の代わりに20、モデル体重(モデル、女優体型)は×18 を用いて計算されております。

2) 内臓脂肪レベル、体脂肪レベル

男性に良く見られる、ポッコリお腹の原因は内臓脂肪由来とされております。内臓脂肪がどの程度蓄積されているかを計算することはできませんが、正確に知りたい場合は病院で CT 検査を受けることで知ることが出来、腹部面積が 100cm²以上で肥満と診断されます。

簡便に肥満を知る方法として、ウエスト周囲を測る方法があります。日本肥満学会などから報告されているへその周りの周囲径が、男性では 85cm、女性で 90cm を超えると内臓脂肪型肥満の疑いが強いと考えられており、さらに「ウエスト (cm) ÷ 身長 (cm)」が 0.5 以上でも内臓脂肪型肥満の危険が高いと考えられています。

また、家庭用の体重計からある程度予測することが出来ます。一般的に CT 検査の結果腹部面積が 100cm² 以上で肥満と診断されることから、体重計ではこの値を 10 と決め、肥満の目安に用いております。一般的に、測定値から、標準 1～9；やや高い 10～14；高い 15～30 とされております。

さらに、体脂肪率も計算してくれます。男性では 20%以上(軽度肥満)；25%以上(中度肥満)；30%以上(重度肥満)；女性(15歳以上)で 30%以上(軽度肥満)；35%以上(中度肥満)；40%以上(重度肥満)と報告されております。注意することは、BMI からは痩せ型と判断されても、体脂肪率が標準より高い、“隠れ肥満”と呼ばれるグループがあるので、こまめに自分の状態を記録し、食事・生活環境に留意することをお勧めします。

4. 肥満を防ぐには

肥満の原因となる内臓脂肪レベルを下げるのは比較的簡単です。まず重要なのは、内臓脂肪の蓄積に食生活習慣が関与していることから、脂肪分の多い食事を減らす、高糖質成分を含む食材を減らす、アルコール摂取を減らす、適度な運動をする、など一般的な方法で減らすことが出来ます。

内臓脂肪を減らす食材として知られているのが、サラダなどにもちいられている野菜(食物繊維)、青魚、豚肉、豆腐、果物のオレンジ、などが知られております。

また、最近言われているのが、一日の摂取カロリーを 100kcal 減らすことで、約 2 か月程度で体重 1kg 減らすことが出来る、と言われております。目安として、ごはん大盛を普通盛、菓子パンを野菜サンドにするなどで下げることが出来ます。

そして、我々の研究から、ポリフェノールを摂取することで、脂肪細胞が増えることを抑えることが出来

る、という結果を得ております。

肥満は、注意しないと気がつかないうちに体に溜まり、中年を過ぎて罹る生活習慣病の原因となることが知られております。また、肥満とストレスとの相関も知られており、体重計などで日々の状態を把握し、健康で楽しい日常生活を送る努力をしてください。