



かねしろ便り

2023年 4月号
肥満症

ここ数か月で体重がだいぶ増えてますね。
血圧も高くなってきたので、
ぜひ、ダイエットをお勧めします！



金城医師

わかってはいるのですが、
ついつい食べ過ぎてしまうんですね。



肥満を軽くみてはいけません。
このままにしておくと「肥満症」になります。
肥満症とは、単純に太っているだけではなく、
肥満が原因で、健康障害* が引き起こされた状態です。
肥満症は『減量治療が必要な慢性疾患』ですよ。



そうなんですネ。
ダイエットもやってみるのですが、
なかなか続かなくて…。



一人で頑張ろうとしなくても大丈夫です。
私たち医師や管理栄養士、クリニックのスタッフが
患者さんごとに最適なサポートをしますよ。
私も10 kg以上ダイエットに成功しました。
一緒に頑張りましょう!!



* 健康障害：肥満による11種健康障害（右ページ参照）

肥満と肥満症の違い

体格指数（BMI）
25以上



肥満

BMIの計算式

体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

例) 158 cm、70 kgの場合

$70 \text{ kg} \div 1.58 \text{ m} \div 1.58 \text{ m} = 28 \leftarrow \text{BMI}$

肥 満
BMI : 25以上



身長に比較して
体重が重い状態

肥満症とは



BMI 25以上で

肥満による11種健康障害
が1つ以上ある

または

内臓脂肪蓄積がある

肥満による11種健康障害

どれか1つ以上当てはまる

1. 2型糖尿病・耐糖能異常など
2. 脂質異常症
3. 高血圧
4. 高尿酸血症・痛風
5. 心筋梗塞・狭心症
6. 脳梗塞
7. 脂肪肝（非アルコール性脂肪性肝疾患）
8. 月経異常・不妊
9. 睡眠時無呼吸症候群・肥満低換気症候群
10. 変形性関節症（膝、股関節、手指）など
11. 肥満関連腎臓病

または

内臓脂肪

腹囲 男性：85 cm以上 女性：90 cm以上 〈内臓脂肪型肥満〉