

★ 突然死のリスクを伴う 肥満症 肥満に対して 生活習慣の改善と服薬

肥満と肥満症が混同されますが、肥満症はあくまで病気。肥満に伴う合併症があるか、その危険が高い状態にあるかを判断する必要があります。肥満が 突然死（心筋梗塞・脳梗塞）に繋がるリスクも高く、肥満の原因を追求して生活習慣の改善や治療として減量も必要です。

BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) の二乗 (Body Mass Index)

日本肥満学会は、肥満症とは体重を身長で2回割った数値である BMI が 25 以上であることに加え、2型糖尿病や高血圧や脂質異常等の 11 の健康障害のどれかが当てはまるか、CTなどで健康障害を起こしやすい内臓脂肪の蓄積が確認された場合と定められています。(図1) なお、標準体重の BMI は 22 が正常値です。

BMI25%以上が肥満の目安でもある。厚労省によると、「国民健康・栄養調査」(19年)では、成人の男性(20歳以上)32.6%、女性(同)の19.9%が該当。肥満はそれだけで合併症を誘発しやすいため、ただ痩せるだけではダメで、生活習慣を改めて見直す必要があります。糖尿病患者の半数程度は肥満が原因とみられます。治療の基本は食事・運動などに生活習慣の改善が必要です。

毎年 定期的に健康診断を受けて異常値があれば、早めに改善に向けた治療が必要です。まだまだ天候不順状況が続き 体調管理、感染症対策等をしっかり取るようにして欲しいものです。

肥満症

BMI 25以上
+

以下どれか1つ以上当てはまる

- ① 耐糖能障害 (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 冠動脈疾患: 心筋梗塞・狭心症
- ⑥ 脳梗塞: 脳血栓症・一過性脳虚血発作 (TIA)
- ⑦ 非アルコール性脂肪性肝疾患 (NAFLD)
- ⑧ 月経異常・不妊
- ⑨ 閉塞性睡眠時無呼吸症候群 (OSAS)・肥満低換気症候群
- ⑩ 運動器疾患: 変形性関節症 (膝・股関節)・変形性脊椎症、手指の変形性関節症
- ⑪ 肥満関連腎臓病

OR

腹囲

男性: 85cm以上	内臓脂肪型肥満
女性: 90cm以上	

(図1)

★ コロナ禍で 中学生の肥満 増加 20~22年

国立成育研分析 休校・外出自粛 影響か

新型コロナウイルス感染症の流行が始まった 2020 年からの 3年間で中学生の肥満の割合が男女とも増加。休校や外出自粛で運動の機会が減少し、流行の長期化によるメンタルヘルス(心の健康)や親の経済状況悪化が影響した可能性がある。15~22年度に中学を卒業した子ども約40万人分の健診データを分析。「肥満」「やせ」「視力低下」などの項目について、新型コロナ流行前の19年と、流行後の20~22年を比較した。(図2)

肥満などの割合の増減 (2020~22年の最大値)	男子	女子
	肥満	0.88%増 (20年)
やせ	0.21%増 (22年)	0.34%増 (22年)
視力低下	2.17%増 (20年)	1.43%増 (20年)
虫歯	1.13%減 (22年)	1.83%減 (22年)

(図2)

コロナ禍のため 休校により自宅でPC、タブレット端末やスマホの利用が増え、近くを見る時間が長くなり、視力低下につながったと推測。また 在宅ワークが普及して親が子供を歯科受診につれていく割合も増えたと推測される。国立成育センター 臨床免疫・ヘルスサービス研究室長は「次の感染症危機では 子供の健康へのデメリットを考慮した政策が必要である」とコメントしています。