

性肥満があります。

「原発性肥満」とは、肥満を生じる原疾患がみられず、主に摂食過多(エネルギー摂取過剰)、運動不足(エネルギー消費不足)が原因で生じるもので、肥満の95%以上を占めるといわれています。

一方「2次性肥満」とは、遺伝、先天的異常、疾病などを原因として起こるもので、原疾患が治療できれば肥満を解消することも可能です。

2次性肥満の原因としては、内分泌性肥満、視床下部性肥満、遺伝性肥満などがあります。

## 肥満症の治療

肥満症の治療としては、食事療法、運動療法、薬物療法、行動修正療法、外科療法があります。今回は食事療法

と運動療法について説明します。

### 食事療法

肥満症の食事療法の原則は、「低エネルギーバランス食」です。低エネルギーにするには、食事摂取量を減らす必要があります。

しかし、単一の栄養素のみを摂取したり、あるいは特定の栄養素のみを摂取しなかったりすることは、体重減少のための食事療法として不適切であるということも言えます。食事療法は長期間継続して行う必要があり、栄養素のバランスを欠くことは、たとえ体重が減っても健康にとっては危険です。

肥満症の食事療法は、摂取エネルギーを減らし、1日の消費エネルギーよりも少なくすることによって、体重を減少させるものです。

もし、体重を1kg減らすとした場合、脂質1gは約9キロカロリーの工

### 摂取エネルギーと消費エネルギーのバランス



ネルギーに相当し、1kgの脂肪は約7000キロカロリーとなります。

1日エネルギー消費量平均1500キロカロリーの人が、食事制限をして1日1200キロカロリーのエネルギーを摂取したとすれば、1日の差は300キロカロリーとなり、7000÷300=24となり、24日で1kg体重が減ることになります。

ただし、人をはじめ動物には、飢餓時にはエネルギーを節約して生命を保持機構が作動し、基礎代謝を減らす適応現象が生じるので、長期に摂取制限を行うと体重減少の速度はゆっくりになってきます。食事制限を中止してもしばらくの間、基礎代謝が戻らず、低値を維持するため体重が容易に再増加する、いわゆる「リバウンド現象」が生じます。

### 運動療法

運動療法の効果は、まずエネルギー消費を増加させることにありますが、運動によるエネルギー消費は、予想しているエネルギー消費に比べるとかな

り少ない。

しかし、食事療法に運動療法を併用すると、少ない場合に比較して体重の減少が大きければかりでなく、体脂肪量も大きく減少します。そして、体重が減少した後も運動を続けると体重の再増加が起りにくくなります。

運動による体重減少は脂肪組織ではなく、除脂肪組織(筋肉、骨、体液など)では小さい。つまり運動療法を行うことは体重を減少させ、より多くの脂肪組織を減少させやすいのです。

運動療法を行う際には、医学的に行って良い範囲の運動をすること、5から10分の準備体操と運動後のクールダウンを行い、けがをしないようにすること、運動不足の人は徐々に運動量を増やしていくことが大切で、1日に消費するエネルギー量の約10%を運動によるエネルギー消費目標値とするのが適切です。だいたい200から300キロカロリー消費できれば充分です。

## 食べ過ぎないで、適度な運動を!

肥満症に対する治療は、薬剤による治療も大切ですが、皆さんご自身の食べ過ぎない、運動をするという生活習慣が非常に重要になります。

病気になるてからの治療も大切ですが、病気になるないために、過食・運動不足にならないよう気をつけましょう。

表2

### 肥満に起因・関連し、減量を要する健康障害

2型糖尿病 耐糖能異常	脂質代謝異常
高血圧	高尿酸血症 痛風
冠動脈疾患 心筋梗塞 狭心症	脳梗塞 脳血栓症 一過性虚血発作
睡眠時無呼吸症候群 Pickwick症候群	脂肪肝
整形外科的疾患 変形性関節症 腰椎症	月経異常