

活き活き



ふれ*i*講座

第7回 テーマ

病気としての肥満症

【講師】 北条病院 内科医師



吉川 智加男

【日時】平成15年2月15日(土)

13:30~15:30

【会場】北条病院 リハビリ室

- 【内容】
- ① 健康チェック
(血圧・脈拍・体脂肪率など)
 - ② 講演
 - ③ 医療相談



主催 医療法人以和貴会 北条病院

1. 肥満になるのはどうして

- 1) 肥満は増加している
- 2) 肥満の素
- 3) なぜ肥満になるのか
 - ・ 摂取エネルギーと消費エネルギー
 - ・ 摂食のメカニズム
 - ・ ストレス
 - ・ 遺伝
 - ・ 基礎代謝量

2. 肥満はどうやって判定するのか

- 1) 肥満を判定する方法
- 2) BMI (Body Mass Index) とは
$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$
理想のBMIとは? 男性、女性共 18.5 以上 25 未満
- 3) どこが違う肥満と肥満症
- 4) 肥満の判定基準は?
BMI 25 以上
体脂肪率 男性 20% 以上 女性 30% 以上

3. 内臓脂肪と体脂肪

- 1) 見た目では肥満は決められない
- 2) 内臓脂肪症候群
- 3) リンゴ型と洋ナシ型
内臓脂肪蓄積 CTで脂肪面積 100cm² 以上
上半身肥満 ウエスト(臍高) 男性 85cm、女性 90cm 以上
- 4) 体脂肪率
男性 20% 未満、女性 30% 未満
- 5) 体脂肪計の測り方

4. 肥満の合併症

- 1) 肥満で増えてる生活習慣病
- 2) 肥満は短命
- 3) 肥満はなぜ合併症を起こすのか
 - ・心臓に負担がかかる
 - ・インスリンの働きが悪くなる
 - ・シンドローム X
 - ・骨、関節障害
 - ・危険ないびき（睡眠時無呼吸症候群）

5. 肥満にならないために

- 1) 健康日本21
- 2) 摂取エネルギーとは
- 3) 肥満予防のポイント
 - ・肥満細胞の増殖を抑える
 - ・過剰カロリーの摂取を避ける
 - ・適度な運動を行う

6. 肥満に効く薬はあるのか？

- 1) 中枢性食欲抑制薬
 - カテコールアミン作動薬：マジンドール（サノレックス）
 - セロトニン受容体作動薬：
- 2) 熱産生促進薬
- 3) ノルアドレナリン・セロトニン再取り込み阻害薬

- 4) 消化吸収阻害薬
 - α グルコシダーゼ阻害薬：ボグリボース（ベイスン）
 - リパーゼ阻害薬：