

## 肥満と肥満症の違いについて

**肥満**  
BMI $\geq$ 25

**肥満症**  
BMI $\geq$ 25

**メタボリックシンドローム**  
腹囲 男性85cm以上/女性90cm以上

BMI 25以上

BMI 25以上  
+  
以下のどれか1つ以上あてはまる

以下のどれか  
2つ以上あてはまる

「BMIの  
計算方法」  
体重(kg)  
÷  
身長(m)  
÷  
身長(m)



- 血圧130-85mmHg以上
- 空腹時血糖110mg/dl以上
- 中性脂肪150mg/dl以上またはHDLコレステロール40mg/dl未満
- 耐糖能障害 (2型糖尿病、耐糖能異常)
- 脂質異常症
- 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
- 脂肪肝 (NAFLD/NASH)
- 睡眠時無呼吸症候群
- 月経異常
- 膝関節症・腰痛症
- 代謝性肥満 (皮下脂肪型だが内臓脂肪や健康障害がある)

- ・血圧130-85mmHg以上
- ・空腹時血糖110mg/dl以上
- ・中性脂肪150mg/dl以上
- またはHDLコレステロール40mg/dl未満



「体重が増えた」「お腹まわりが気になる」と悩む方は多くいます。近年は、単に太っている状態の「肥満」だけでなく、病気を合併する「肥満症」が問題視されています。「肥満症」は複数の病気を引きやすいものの、減量治療で予防・改善が可能です。そのため、「肥満」と「肥満症」の違いを知り、必要に応じて適切な治療を受けることが大切です。

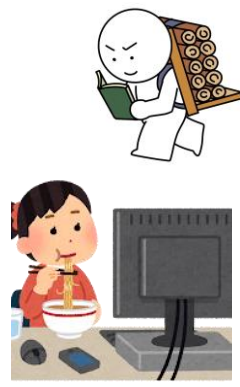
### 「肥満」と「肥満症」の違い

「肥満」は「太っている状態」を指す言葉で、病気を意味するものではありません。しかし、「肥満」に伴って健康を脅かす合併症がある場合、または合併症になるリスクが高い場合、それは単なる「肥満」ではなく「肥満症」と診断されます。医学的な減量治療の対象となります。一方、健康診断などで指摘される「メタボリックシンドローム」は別名「内臓脂肪症候群」といわれ、「肥満」である、ないに関わらず、内臓脂肪の蓄積および血圧、血糖値、血清脂質値のうち2つ以上が基準値から外れている場合に診断されます。

### 気分では解決しない肥満

「肥満＝自己責任」という考えは正しくありません。現代は、交通網の発展や車社会により活動量が減り、加工食品の普及で無意識に過剰に栄養を摂りやすい環境です。また、肥満には遺伝やホルモン、腸内環境といった体質も深く関わります。体への影響には大きな個人差があり、「食べる量を減らせば誰でも痩せる」という単純な話ではないのです。

### 治療方針の重要性



肥満症は適切な治療を行うことで多くの合併症を予防・改善できます。治療の基本は、食事・運動・生活習慣の見直しによる「生活習慣改善」です。急激なダイエットではなく、無理なく続けられる方法で体重を減らし、特に内臓脂肪を減らすことが重要です。

### ◆治療①生活習慣の改善

食事では、エネルギー量の調整だけでなく、脂質や糖質の摂り方、食物繊維の活用など、バランスの良い食事が求められます。運動は

ウォーキングなどの有酸素運動に加え、筋肉量を維持するための軽い筋トレも効果的です。また、睡眠不足やストレスも肥満症の悪化に関わるため、生活リズムを整えることも治療の一部になります。

### ◆治療②薬物療法

生活習慣の改善だけでは十分な効果が得られない場合、医師の判断で薬物療法が検討されることもあります。近年は、食欲を調整するホルモンに作用する薬など、より効果的な治療薬も登場しています。ただし、これらは自己判断で使うものではなく、医師の診断のもとで安全に使用する必要があります。



肥満症は治療可能な病気です。早めに対策を始めるほど改善しやすいという点を知っておくことが大切です。自分が肥満なのか肥満症なのかを知り、必要に応じて医療機関や薬局に相談することで、健康を守る一歩を踏み出すことができます。



# 子どもの健康を守る3つのポイント

子どもたちのすこやかな成長は、毎日の生活習慣が大きく影響しています。元気に生活を送るために大切な、「睡眠」「食事」「運動(あそび)」をご紹介します。

## 睡眠



眠っている間に成長ホルモンが分泌され、脳や体の発達が進みます。日中に学んだことを整理して記憶に定着させたり、感情を落ち着かせたりする働きもあり、十分な睡眠は集中力や学習意欲を高め、毎日を元気に過ごす基盤となります。

### ◆睡眠時間はどれだけ必要？

子どもの理想的な睡眠時間は、1〜2歳児で11〜14時間、3〜5歳児で10〜13時間、小学生で9〜12時間、中学・高校生で8〜10時間とされています。

しかし、家庭の生活リズム、スマホやテレビの利用など、さまざまな要因で睡眠時間が短くなりがちです。睡眠が不足すると、集中力や記憶力の低下、情緒の不安定、体の成長や免疫力にも影響が出ることがあります。



### ◆良い睡眠は早起きから

子どもがぐっすり眠るためには、セロトニンとメラトニンという2つのホルモンが大きく関係しています。日中、光を浴びることで分泌されるセロトニンには、気持ちを安定させるだけでなく、夜の眠りをつくるメラトニンの材料にもなります。

メラトニンは日没や暗さを感じると分泌され、体温や心拍を下げ、自然な眠気をもたらします。

スマホやテレビなどの光は、このメラトニンの分泌を抑えてしまい、寝つきが悪くなる原因になるため注意が必要です。

光を浴びることが、夜のぐっすり睡眠につながります。早寝の習慣をつけるために、まず「早起き」から始めてみましょう。



## 食事

食事を通して家族や友人との絆が深まり、自然とマナーも身につきます。家族で食卓を囲む時間は、子どもの生きる力や学ぶ力を育む大切なコミュニケーションの場にもなります。

### ◆元気な一日は朝ごはんから

睡眠中にもブドウ糖を消費しているため、朝食でしっかりとブドウ糖を補給し、脳と体を目覚めさせる習慣をつけましょう。

朝食を抜くと生活リズムが乱れ、肥満や脂質異常症など、生活習慣病のリスクを高める原因の一つとなります。朝食をきちんと食べることで、健康な体と快適な生活を築いていきましょう。

### ◆朝ごはんに必要な栄養



脳や体を動かすためのエネルギー源としてごはんやパンなどの炭水化物をしっかり取り入れましょう。また、肉や魚、卵、乳製品などのタンパク質は、筋肉や臓器をつくるだけでなく、体温を上げて一日を元気に過ごす力にもなります。さらに、野菜や果物、海藻などに含まれるビタミンやミネラルは、栄養素の代謝を助け、血糖値を安定させる働きがあります。

## 運動(あそび)

### ◆『あそび』が大切な理由

「運動」というとサッカーや体操などのスポーツを思い浮かべるかもしれませんが、日常のあそびの中にも、運

### ◆毎日60分で健康に

WHO(世界保健機関)は、1日60分以上、元気に体を動かすことを推奨しています。6歳までに大人の約8割の神経機能が発達するとされ、幼児期は運動能力や運動習慣を身につける大切な時期です。遊びやスポーツを通して運動習慣を身につけることは、生涯にわたり健康で活動的な生活を送る基盤となります。



### ◆毎日60分で健康に

WHO(世界保健機関)は、1日60分以上、元気に体を動かすことを推奨しています。6歳までに大人の約8割の神経機能が発達するとされ、幼児期は運動能力や運動習慣を身につける大切な時期です。遊びやスポーツを通して運動習慣を身につけることは、生涯にわたり健康で活動的な生活を送る基盤となります。

「睡眠・食事・運動」のバランスは、子どもたちの未来の健康を支える大切な柱です。毎日の生活の中でできることから、少しずつ取り入れてみましょう。

【参考】かりや子育て応援ナビ

(関口)

## 編集後記

4月よりあおば薬局高崎店に異動になりました、根岸真之です。前のコアラ店舗と患者さんの層や人数、薬の数も違い、戸惑うばかりの毎日ですが、1日でも早く現場に慣れるよう頑張っていきたいと思えます。



最近はいろいろと忙しく、運動や趣味に時間を使うことが出来なかつたので、今年度からは自分の事にも気を遣っていきたいと思います。

まずは、2年間行けていなかった夏休みの水族館一人旅を再開したいと思っています。今、一番気になっている水族館は『沼津港深海水族館』なので、是非行ってみたい

(根岸)



読者アンケート実施中  
読者アンケート実施中  
読者アンケート実施中