

肥満のこと、甘くみていませんか？

# 教えて！ 肥満の予防と改善方法

万病の元である「肥満」。令和4年度に特定健康診査を受けた花巻市民のうち、約3割が「肥満」と判定されています。肥満の予防や改善方法を市内の医師会、歯科医師会、薬剤師会の先生に聞いてみました。

【問い合わせ】健康づくり課(☎41-3613)

## 実は関係し合っている！ 肥満と歯周病

「いつまでもおいしく、そして、楽しく食事を取るために、お口の健康を保っていただきたい」そんな願いから、厚生労働省と日本歯科医師会は「8020運動」80歳になっても自分の歯を20本以上保とうとを推進し、取り組んでいます。

30代以上の約7割の人が歯周病といわれている時代、歯の健康と全身の健康の関係について、さまざまな研究や調査が行われてきました。40代以上の人は、肥満度が高いほど、歯の本数が少なく、奥歯から歯を喪失していることが分かります。さらに早食いの人に肥満



藤根 浩樹 先生 (花巻市歯科医師会)



まきた内科ハートクリニック  
蒔田 真司 先生 (花巻市医師会)

## 改善の基本は食事と運動 知っておきたい肥満の話

食生活の変化や運動不足から肥満の人が増えています。肥満は、体重が多いことに加え体脂肪が過剰に蓄積した状態で、肥満が関係する健康障害は糖尿病や脂質異常症・高血圧症を含む生活習慣病、脳・心臓・血管の疾患、婦人科疾患、関節症など数多くあります。BMI(※)25以上が肥満と判定されます。

肥満はどこに脂肪がついているかで「皮下脂肪型肥満」と「内臓脂肪型肥満」に分けられます。「皮下脂肪型肥満」は、腰周りや太ももなど下半身を中心に皮下脂肪が多くたまった洋ナシ型の体形になります。一方、「内



臓脂肪型肥満」は、お腹の内臓周囲に脂肪が多くなったリンゴ型の体形となり、生活習慣病を発症する危険性がより高くなります。さらに、腹囲が男性85センチ以上、女性90センチ以上の内臓脂肪型肥満の人で、高血圧・高血糖・脂質代謝異常のうち二つ以上を併発している状態は「メタボリックシンドローム」と呼ばれ、心臓や血管の疾患にかかる危険度が高く、嚴重な病状管理が求められます。



肥満の改善は食事療法と運動療法が基本です。目標体重に個々の状況を加味して摂取エネルギー量(カロリー)を設定し、食生活を見直します。これに加えて継続的な運動も重要です。1日30分以上の有酸素運動が勧められます。これらを毎日の習慣にすることで、肥満に伴う健康障害の改善が期待できます。一般に皮下脂肪より内臓脂肪の方が減りやすいことが分かっています。いくつかの肥満治療薬もありますが、その使用は適切な食事療法と運動療法が無効な場合に限り、医師や薬剤師による嚴重な管理が必要です。

※ 体格指数。計算式は、体重(キログラム)÷身長(メートル)×身長(メートル)。18.5未満は低体重(やせ)、18.5以上25未満は普通体重、25以上が肥満



フロンティア薬局石鳥谷店  
田村 宏明 先生 (花巻市薬剤師会)

## 肥満解消薬を使うときに 注意すること

肥満解消の漢方薬として代表的なものに「防風通聖散」があります。この漢方は脂肪細胞を活性化し、脂肪を分解、燃焼し、便通も改善する効果があります。しかし、漢方でも副作用が無いわけではありません。防風通聖散は多くの成分が混ざった漢方であり、体質に合わない場合や長期服用により、腹痛、下痢、便秘などの症状が現れる可能性があります。



肥満解消薬「アライ」(商品入荷未定)は、本年発売され話題となり、テレビでも報道されました。「アライ」は、脂肪を分解する酵素に働き、食事からの脂肪吸収を抑えることに

### 野菜摂取量の測定会

野菜足りてますか？ 機械に指を差し込むだけで野菜摂取量が分かる、測定会を開催します。詳しくは19ページをご覧ください。



### 歩いて健康とポイントゲット

歩数に応じて獲得できる「はなまき健康ポイント」。600ポイント貯めると抽選で電子マネーギフトが当たります。詳しくは、市ホームページをご覧ください。



### 動画を見ながら楽しく運動

市公式YouTubeチャンネルでは、音楽に合わせて運動ができる動画などを掲載しています。



## 運動と食生活の見直しにご利用ください

よって、脂肪を体につけにくくします。病院に行かずとも購入できる薬ですが、購入の条件が4点あります。①18歳以上②BMI25以上③服用前3カ月以上生活改善に取り組んでいる④1カ月間、食事、運動、体重、腹囲の記録をすること。これらの条件が設けられたのは、肥満解消の基本は生活習慣改善であり、「アライ」はそれを補助するための薬だからです。また、「アライ」にも副作用があります。腸での脂肪吸収を抑える分、便に脂肪分が多く含まれるため、おならをした際、便が漏れることがあります。このように薬とは有効作用だけでなく、副作用も併せ持ちます。使用した全ての人に効果や副作用が出る訳ではありませんが注意が必要で、肥満解消に薬を使用する場合に大切な事は、薬だけに頼らず、食事、運動など生活改善を行った上で、薬はその補助として使用することです。また、有効作用だけでなく、どんな副作用があるのか、きちんと医師や薬剤師に相談してから服用することをおすすめします。

