

先生、教えて！

肥満の予防や解消方法

【問い合わせ】
健康づくり課（☎41-3613）

万病の元といわれている「肥満」。令和7年度に特定健康診査を受けた市民のうち、約3割が肥満と診断されています。今回は市内の医師会、歯科医師会、薬剤師会の先生に肥満の予防方法、解消方法について伺いました。



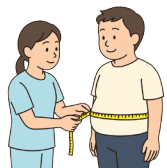
花巻まつその内科
循環器内科クリニック
佐藤 嘉洋 先生(花巻市医師会)

肥満と生活習慣病はどんな関係している？

日本ではBMI25以上を肥満、35以上を高度肥満と定義されています。筋肉質の人やむくみによる体重増加は含まれません。BMIは体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）で計算

されます。

肥満症とは、肥満に加え、糖尿病や高血圧、脂質異常症などの生活習慣病、または肥満が原因で起こる心臓病や脳卒中などの病気を抱えている、あるいは将来発症する危険が高い状態のことです。内臓脂肪型肥満は、今は健康でも将来的に病気になる危険が高いため肥満症と診断されます。お腹の周りの太さで内臓脂肪がたまっていることが疑われ、CT検査などで内臓脂肪の面積が100平方センチ以上と測定された場合に診断されます。



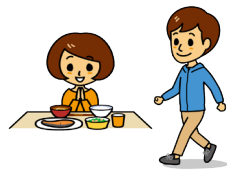
脂肪細胞には、エネルギーを貯蔵するだけでなく、アディポサイトカインというホルモンを分泌する役割があります。アディポサイトカインには、健康を守る「善玉」と、糖尿病や脂質異常症、高血圧、動脈硬化などを引き起こす「悪玉」があります。内臓脂肪がたまり過ぎると、悪玉が増え、善玉が減ります。悪玉のアディ

ポサイトカインは、インスリン抵抗性や高血圧、血管の損傷を引き起こし、生活習慣病を悪化させます。

生活習慣病の予防・治療法は？

生活習慣病の予防・治療には、食事改善と適度な運動による体重減量、内臓脂肪の減少が重要です。体重を1〜3割減らすと中性脂肪やコレステロール、HbA1c、肝機能が改善し、3〜5割減らすと血圧、空腹時血糖値、尿酸値も改善したという報告があり、5〜10割の減量では、さらに改善効果が高いことが示されました。

日本肥満学会が発刊した肥満症診療ガイドラインでは、肥満症の人は3〜6カ月で3割以上、高度肥満の人は5〜10割の減量を推奨し、健康状態の改善を確認するよう勧められています。



過度な減量に注意！

一方、日本の若年女性における過度な痩せ志向も社会問題となっており、令和7年4月に日本肥満学会が女性の低体重・低栄養症候群（FUS）を疾患として提唱しました。日本の20代女性の約2割が低体重（BMI18.5未満）で、先進国の中でも特に高い割合となっています。低体重や低栄養は、骨量・筋肉量低下、月経異常、貧血、精神障害など女性の健康に悪影響を及ぼします。肥満だけでなく、痩せの問題にも注力しなければなりません。

歩いて健康&ポイントをゲットしよう！

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。たくさん歩いて健康とポイントをゲットしましょう！



の効果や注意事項を伝えることで、副作用が起きても、深刻な影響が出る前に対応し、デメリットを減らして治療を行えます。

治療薬は正しい用法で使しましょう

また、最近ではダイエットにマンジャロ注射を使用することが問題になっています。マンジャロとは糖尿病の薬ですが、満腹感を出し、食欲を減らす効果があるため、肥満治療に保険適用外治療として使用されることがあります。しかし、吐き気や下痢、便秘などの消化器症状が多くの人に現れるほか、急性膵炎や、腸閉塞などといった重い副作用が現れることもあるため、扱いの難しい薬です。そのことを知らずに安易にダイエット目的で使用され、重い副作用になる事例や、個人間での違法な売買により、デメリットを把握せずに使用することが問題となっています。

薬による治療を行う場合、多くの人が薬を使ったことに満足してしまい、これで良くなると考えてしまいます。しかし、本当に大切なのは、薬の特徴、メリット、デメリットを理解して使用することであり、治療は自分自身が行うという意識です。自分を治すのは自分であるということとをどうか忘れないで下さい。



生活文化の変化によって、肥満は生活習慣病の中でも身近なものとなりました。肥満は心筋梗塞や脳梗塞といった重いリスクにつながるため、肥満解消は大切な治療です。そして薬により治療する場合、考えてほしいのが、メリットとデメリットです。

肥満改善薬には多くの種類があり、よく使用されるのはスタチン系と呼ばれる薬です。コレステロール改善のメリットがある一方、体質に合わない場合、腎臓に悪影響が出る副作用のデメリットがあります。デメリットを恐れ、薬の使用をためらう人もいますが、薬が体質に合うかどうかは使ってみなければ分かりません。その補助をするのが薬剤師です。薬

実は肥満と歯周病は深く関係している

あおいデンタル
佐藤 博昭 先生(花巻市歯科医師会)

歯医者者の領域でも、肥満と深く関係しているものがあります。それは「成人の8割が持っている」でおなじみの歯周病です。歯周病は肥満を呼び、肥満は歯周病を悪化させるとんでもない相互関係を持っており、とてもやっかいです。今回は歯周病を持っているとなぜ太るのかにフォーカスし、3つお話しします。

①歯周病がいかに悪者か

歯周病になると血管が切れて歯茎から血が出ます。そこから菌が血管に「感染」してしまします。歯周病菌が全身に入り込むことで体に大きな影響を与えます。



②歯周病にかかるとなぜ太るの？

感染した歯周病菌は「リポ多糖」という毒を出します。それが全身の血管壁に炎症を起こして通り道を狭くします。これにより血の流れが滞り新陳代謝が悪くなる、というのが主

な原因です(代謝異常)。代謝を高めることはダイエットの基本です。「運動しているのに痩せない」という人は、代謝が低いことが原因の一つかもしれません。

③簡単にできる予防法は？

1日2回、殺菌消毒効果があるうがい薬でブクブクうがいをしてしましう。食間にやるだけなので非常に簡単です。うがい薬は成分がグルコン酸クロルヘキシジンのもの(コンクールなど)が最適といわれています。

東京医科歯科大学の研究で173人がこのうがい薬を6カ月続けたところ、歯周病菌が減り血糖管理も改善された報告があります。ぜひ今日からやってみてください。もちろん歯みがきも忘れなく。



毎日の予防を徹底して、歯周病の対策を！

いかがでしたでしょうか。歯周病菌は、ほかにもいろいろな病気に関わるものです。毎日手軽に予防して、気負わず楽に健康な身体を手に入れましょう。