



2025 Spring SHIMANE UNIVERSITY HOSPITAL MAGAZINE No.80

島大病院フリーマガジン しろうさぎ

INDEX

[特集].....01-04 肥満と向き合い、健康をまもる

[対談].....05-08 小児心臓血管外科 フリーアナウンサー 中田朋宏 × 栞田ひとこ 赤ちゃんから大人まで 先天性の心臓の病に向き合う [小児心臓血管外科]

子ども医療あるある.....09-10 焦らず見守ろう 子どもの偏食

地域の医療と連携.....11-12 病院長対談 [島大病院×島根県健康福祉部]

健康コラム.....13 食べ方を工夫して健康な体づくり

おいしい・体にうれしい一品.....14 低カロリーでビタミンたっぷり! 春色フルーツ生春巻き

TOPICS.....15-16 助産師は女性の伴走者 新生児の沐浴&スキンケア

臨床検査技師ってなんだ?.....17

DOCTORの素顔.....17

人と、町と、店と。.....18 朔・泉

企画・発行 島根大学医学部 総務課 企画調査係 〒693-8501 島根県出雲市塩冶町89-1 TEL 0853-20-2019

2025年4月発行 取材ならびに撮影にご協力いただいた関係者の皆様、ご協力ありがとうございました。 本誌掲載記事の無断転載を禁じます。



特集 肥満と向き合い、健康をまもる

肥満は単なる体型の変化ではなく、さまざまな代謝異常や将来の健康リスクにつながる重要な課題です。今回は、肥満の原因や予防について、内分泌代謝内科の野津雅和先生と四方田美和子先生にお話を伺いました。

#肥満とは

似てるけど違うんです! 「肥満」と「肥満症」

皆さんは、自分の適正体重をご存知ですか?「肥満」は健康に良くないとなんとなく分かっていても、どこからが肥満なのか、なぜ良くないのかを詳しく知らない方も多いのではないのでしょうか。

「肥満」とは、体に脂肪が過剰に蓄積し、BMIが25を超えた状態を指します。肥満には「皮下脂肪型肥満」と「内臓脂肪型肥満」の2種類があり、特に内臓の周りに脂肪が蓄積する内臓脂肪型肥満は、健康リスクを高めることが分かっています。ただし、肥満≠病気というわけではありません。肥満が原因で健康を脅かす合併症を発症したり、将来合併症を引き起こすリスクが高いと判断された場合に初めて「肥満症」と診断され、治療の対象となります。肥満かどうかは自分で測定できませんが、肥満症の診断には専門機関での検査が必要です。「肥満症」と診断されるのは、BMIが25以上で、さらに高血

糖、脂質異常症、高血圧など肥満による11種の健康障害が1つ以上ある方が、腹囲が基準値以上の内臓脂肪型肥満の方です。

肥満は、このほかにも悪性疾患(大腸がん、肝臓がんなど)、胆石症、静脈血栓症・肺塞栓症、気管支喘息、皮膚疾患、男性不妊、胃食道逆流症、精神疾患などにも関連すると言われ、肥満によってリスクが高まることが知られています。反対に、何らかの疾患が肥満を引き起こしている場合もあるため、まずは自分の肥満の原因を正しく知ることが大切です。

BMIが25以下でも安心はできません。見た目は痩せていても、実は内臓脂肪が多いケースもあるのです。「自分は太っていないから大丈夫」と思い込まず、定期的に健康診断を受け、肥満の有無や健康状態をチェックする習慣をつけましょう。

診断基準のメタボと肥満と肥満 どう違う?

自分のBMI(肥満度指数)・適正体重を計算しよう!
・BMI=体重kg÷(身長m)²
・適正体重=(身長m)²×22
※成人のBMI標準値は18.5以上~25未満(日本肥満学会の判定基準)

BMI ≥ 25
肥満

BMI ≥ 25
「肥満」の基準に加えて、以下のどれか1つ以上当てはまる
要治療

OR
内臓脂肪型肥満
腹囲
男性:85cm以上
女性:90cm以上
□ 耐糖能障害(2型糖尿病など)
□ 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・脳血栓症・一過性脳虚血発作
□ 非アルコール性脂肪性肝疾患
□ 月経異常・不妊
□ 閉塞性睡眠時無呼吸症候群・肥満低換気症候群
□ 運動器疾患(変形性関節症・変形性脊椎症・手指の変形性関節症)
□ 肥満関連腎臓病

BMIが25未満でも、以下のどれか2つ以上当てはまる
必須条件
要治療

メタボリックシンドローム
+
内臓脂肪型肥満
腹囲
男性:85cm以上
女性:90cm以上
□ 血圧 最高血圧が130mmHg以上・最低血圧が85mmHg以上のいずれかまたは両方
□ 空腹時血糖値 110mg/dL以上
□ 中性脂肪 150mg/dL以上・HDLコレステロールが40mg/dL未満のいずれかまたは両方

従来の「努力」や「我慢」とは異なる視点でアプローチします。



memo

座位時間と死亡リスク

日本人の座位時間は世界20か国で最長。座位時間が長いと、代謝が低下するだけでなく死亡リスクが高まると言われています。まずは、座位時間を減らすことから始めてみましょう。

適度な運動習慣やバランスの取れた食生活は、肥満予防に効果的です。しかし、「1日8,000歩のウォーキング」「定期的なジム通い」「決まった時間に栄養バランスの良い食事をとる」といった理想は分かっていても、実際には続けるのが難しいもの。その今回は、無理なく気軽に取り組める方法を提案します。リバウンドを防ぐには、「短期間で頑張る」のではなく、「自然に続けられる生活習慣」を作ることが何より大切です。

予防

意志が強くなくても大丈夫!
日常に取り入れる肥満予防のコツ



目につくところに運動アイテムを置く

ヨガマットや踏み台をリビングに置くと、「目に入ったらやる」という意識が生まれ、運動の習慣化につながります。



床に座る時間を増やす

椅子やソファではなく床に座ることで、立ち上がる動作が増え、自然とスクワットの回数が増えます。



「ながら運動」を取り入れる

歯磨きをしながらスクワット、テレビを見ながらストレッチ、電話をしながらつま先立ちなど、日常動作と組み合わせるだけで運動量UP!



「完全にやめる」ではなく「ルールを決める」

「週に1回好きなものを食べる」「スイーツは午後3時まで」など、制限しすぎずに適度なルールを作ることでストレスを軽減できます。



満足感を重視した食べ方を

よく噛んで食べる(満腹中枢を刺激)、食器を小さくする、食事をゆっくり食べるなど、食べ方を工夫しましょう。



「食べてはいけない」より「どう食べるか」を考える

「高カロリーなものはNG」ではなく、「どうすれば適量で満足できるか」に意識を向けるのがポイント。



「リバウンド=失敗」ではなく「微調整」と考える

一度体重が戻っても、「また少しずつ調整すればOK」と気軽に捉えることが大切。完璧を求めず、「できることから続ける」マインドを持ち、気長に進めていきましょう。

原因

生活習慣だけじゃない!
さまざまな肥満の原因

肥満の原因には、食べ過ぎや運動不足といった生活習慣のほか、体質的な要因や社会的要因など、さまざまなものがあります。しかし、一般的には生活習慣の問題として捉えられることが多く、「自己管理能力が低い」といった肥満に対する偏見(オベシティ・ステイグマ)が存在します。その結果、「肥満は自分の責任であり、医療の対象ではない」と思い込み、適切な対処を受ける機会を逃してしまっている場合があります。現代の生活環境には、肥満を引き起こす要因が多く、本人の意志や努力では避けられないものも少なくありません。本意に体重が増加してしまった場合は、まずその原因を考えることが重要です。

5



ドーハッド仮説 (DOHaD仮説)

胎児期の母親の栄養状態が、子どもの将来の健康に影響を与えるとする考え方

4



薬物の影響

抗うつ剤や抗がん剤など、一部の薬の影響が考えられるもの

3



労働環境など社会的要因

交替制勤務(シフトワーク)による食生活の不規則化や、長時間の座位姿勢が求められる仕事など

2



遺伝的要因

ホルモンの分泌量や腸内環境など、親から受け継いだ体質や代謝の影響によるもの



食生活・生活習慣

食べ過ぎ、運動不足、睡眠不足、生活リズムの乱れやストレスによる過食など、生活習慣の乱れによるもの

memo

子どもの肥満について

近年、生活環境や食生活の変化に伴い、子どもの肥満や糖尿病が増加しています。子どもの肥満は大人とは診断基準や治療法が異なるため、気になる場合は早めに小児科を受診しましょう。(子どもの偏食についてはP9・10をご覧ください)

治療

個人にあった正しい方法で
おすすめしましょう

新規肥満症治療薬の 適正使用について

2024年2月、肥満症治療薬「ウゴービ®」という新薬が発売されました。当院は、県内で唯一ウゴービ®の処方可能な施設として認定されています。(2024年7月時点)

ウゴービ®は、高血圧、脂質異常症または2型糖尿病のいずれかを有し、食事療法・運動療法を行っても十分な効果が得られない場合で、次の条件を満たす方が使用可能です。

肥満治療薬「ウゴービ®」の 適応条件

- ①BMIが27kg/m²以上であり、2つ以上の肥満に関連する健康障害を有する
- または
- ②BMIが35kg/m²以上

当院では、内分泌代謝内科専門医や管理栄養士などが、肥満の原因や関連する健康障害の状況を確認し、最適な治療を提案しています。



内分泌代謝内科 医科医員
よもた 美和子

大阪市出身。2016年島根大学医学部卒業。2022年より当院で勤務、同年より同大学院にも所属。専門分野は内分泌代謝内科領域全般。



内分泌代謝内科 副診療科長/学内講師
野津 雅和

出雲市出身。2007年山口大学医学部卒業、2021年より現職。肥満症の原因となる内分泌疾患や、肥満症により発症する代謝疾患の診療が専門。希少疾患を含め、全ての内分泌代謝疾患を県内で対応できる体制を目指す。