



《きたかみ駅前内科クリニック 院内通信》

～ 令和8年・11月号 ～

肥満度と健康障害

「**肥満**」とは身体に脂肪が過剰に蓄積された状態をいいますが、それだけでは「**病気**」とは言えません。肥満によって「**健康障害**」を起こしやすい肥満があり医学的に減量を必要とする病態のとき「**肥満症**」といいます。

肥満やメタボリックシンドローム（メタボ）などが原因の「**脂肪肝**」は、非アルコール性脂肪肝：**MASLD**（マッスルド＝代謝機能障害関連脂肪肝）と呼び、肝臓の炎症・線維化が進み、やがて肝硬変へと進行します。

治療の一步として、食事・運動療法といった生活習慣の是正が MASLD の病態を改善させることはいうまでもありません。



◎ 肥満の判定基準 ◎

BMI (kg/m²) ⇒ 体重 ÷ (身長×身長)



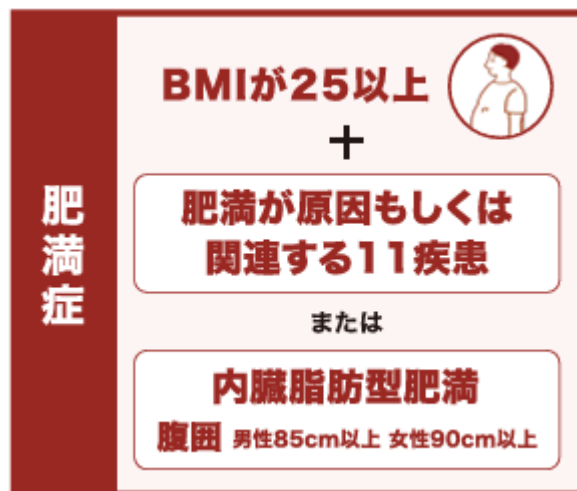
例) 身長が 165 cm 体重が 70 kg の場合

⇒ $70 \div 1.65 \times 1.65 \Rightarrow 25.7$ 「**肥満**」

上記の計算で、**BMI** が「**35**」以上であれば、「**高度肥満症**」と診断されます。

● 「肥満症」に起因、関連する健康障害

1. 糖尿病（2型糖尿病・耐糖能異常など）
2. 脂質異常症
3. 高血圧
4. 心臓病（心筋梗塞・狭心症）
5. 脳梗塞（脳血栓症・一過性脳虚血疾）
6. 脂肪肝（非アルコール性脂肪性肝疾患、NAFLD）
7. 高尿酸血症・痛風
8. 運動器疾患〔変形性関節症（膝、股関節）〕
9. 睡眠時無呼吸症候群
10. 胸焼け（逆流性食道炎）
11. 腎機能障害
12. うつ病
13. 生理不順・不妊症・難産 など…



近年、「**肥満症**」は上記のような疾患との関連が深い事がわかってきました。

「**肥満**」を解消する、減量を心がけることは「**健康寿命を延ばす**（のばす）」ことにつながりますので、いま一度、ご自分の適正体重を確認してみましょう。

肥満症の治療は、食事療法・運動療法・行動療法を基本とし、必要に応じて薬物療法や（例：マシンドール、ウゴービ、ゼップバウンド）**BMI35以上**では外科手術（スリーブ状胃切除術など）が検討されます。日本肥満学会は、肥満症の治療目標を「体重の3%以上の減量」とし、合併症改善を重視しています。

●健康診断で「**肝機能**」の低下を指摘された方、採血検査では分からないことがあるため「**超音波検査**」を勧めます。お気軽にスタッフへお問い合わせください。

果物と上手なつき合い方

「**果物**は体に良いから、ご飯の代わりに食べています」という方、少なくはありません。なんでも摂りすぎは**中性脂肪**や**血糖値の上昇**につながるので、果物の特徴や 1 日の摂取目安量を知って上手に果物を楽しみましょう。

◎日本糖尿病学会では、糖尿病のある方への果物の摂取量目安を 1 日 1 単位（80kcal）としています。「みかん」なら中 2 個、「バナナ」なら 1 本、ぶどう（シャインマスカット・巨峰）なら 10 粒の 150g としています。

なお、腎機能が低下している方は、果物をたくさん食べることで「**高カリウム血症**」を招く原因となるので注意が必要です。適量範囲、目安量については**医師**、**管理栄養士**に相談してください。

表 1・果物 80 キロカロリー（1 単位）の目安

①可食部重量 ②総重量 ※可食部重量は食用に供さない皮や種等を除いた量。（可食部重量g）＝果実重量g×（1－廃棄率／100）

いちご…中6個  ①250g ②260g(へたを含む)	いちじく…中3個  ①150g ②180g(皮、芯を含む)	かき…中1個  ①150g ②170g(皮、種を含む)	キウイフルーツ…中1と1/2個  ①150g ②180g(皮を含む)
すいか…小玉1/6個  ①200g ②330g(皮、種を含む)	日本なし…大1/2個  ①200g ②240g(皮、芯を含む)	パイナップル…中1/4個  ①150g ②270g(皮、芯を含む)	ぶどう(巨峰)…中10粒  ①150g ②180g(皮、種を含む)
バナナ…中1本  ①100g ②170g(皮、柄を含む)	みかん…中2個  ①200g ②270g(皮を含む)	もも…大1個  ①200g ②240g(皮、核を含む)	りんご…中1/2個  ①150g ②180g(皮、芯を含む)

減塩レシピ / 秋の具たくさんスープ



材料（2人前）

- ◆ 人参…10g
- ◆ トマト…10g
- ◆ カブ…10g
- ◆ 南瓜…10g
- ◆ なす…10g
- ◆ さやいんげん…10g
- ◆ ベーコン…6g
- ◆ 玉ねぎ…15g
- ◆ 椎茸…10g
- ◆ にんにく…2g
- ◆ カツオ出汁…350g
- ◆ 天然塩…0.8g
- ◆ オリーブオイル…5g
- ◆ 黒コショウ…少々
- ◆ おろし生姜…2g

（1人分）カロリー：57kcal 炭水化物：3.7g 塩分：0.6g



- ① 野菜は 5～6 mm 角、厚みは 2～3 mm に切り。にんにくはみじん切りにします。
- ② 手鍋にオリーブオイル、にんにくを入れて弱火で軽く炒めてから、ベーコン、玉ねぎを入れてよく炒めます。
- ③ ②に人参、椎茸、なすの順に入れ、軽く炒めてからカツオ出汁を入れ、強火で沸騰させアクを取り除きます。中火にしてカブ、トマト、南瓜、さやいんげんを入れ 15～20 分ほど煮ます。
- ④ ③に塩・コショウをして味を整えます。スープボウルに入れてからおろし生姜を少量入れます。