

# 肥満 と 肝臓病

塩竈市立病院 真野 浩

# 肥満とは？

「脂肪組織の過剰蓄積」と定義

日本人ではBMIが25以上

※ BMI (体格指数) :  $\text{体重}(\text{kg}) \div \text{身長}(\text{m})^2$

BMI 22 が最も疾患合併率が低いため、

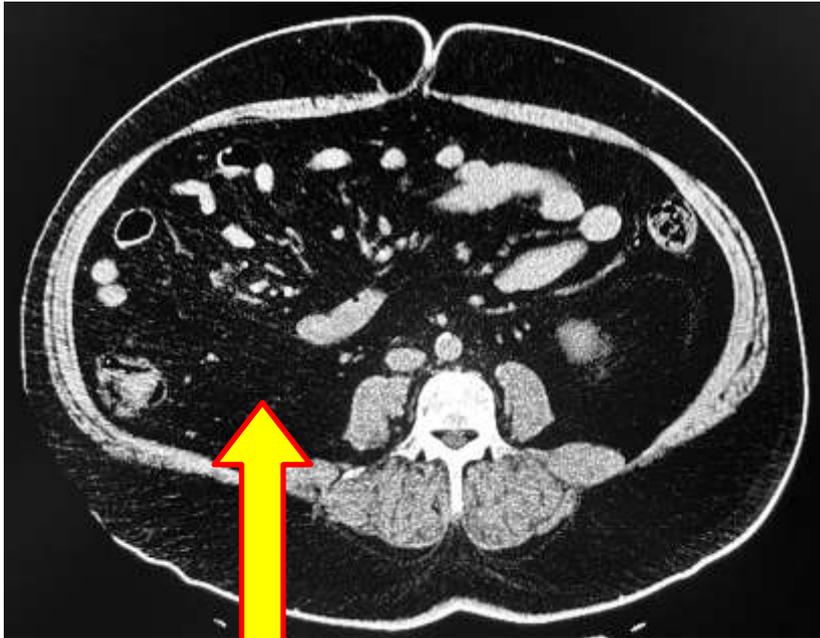
「標準体重」は  $\text{身長}(\text{m})^2 \times 22$  とされている

# 肥満の問題点は？

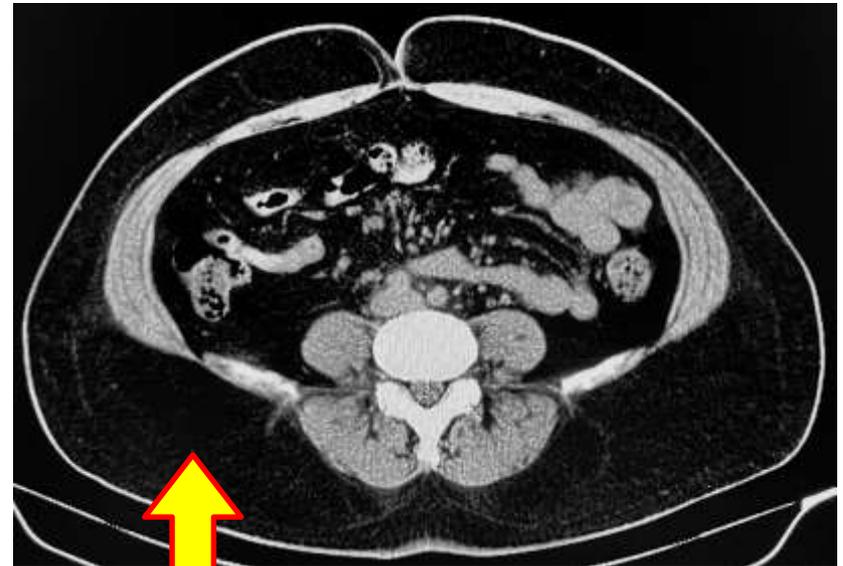
肥満者では、高血圧や脂質異常症、耐糖能異常の合併が多く、その結果、虚血性心疾患や心不全、脳卒中などの発症・死亡率が高い。

また、日本人では欧米人に比べ軽度の肥満でも健康障害を発症しやすい。

# 過剰な脂肪組織の CT 画像



内臓脂肪型肥満



皮下脂肪型肥満

- いずれもへその位置での断面 -

## 内臓脂肪

- 胃や腸など内臓のまわりに蓄積し、外からつまめない。
- 増殖能力は高くないが、代謝が活発。脂肪の代謝産物が直接肝臓へ流入するため、糖尿病や動脈硬化、脂肪肝などの原因となる。

増えやすく、減りやすい

## 皮下脂肪

- 腰まわりやお尻に蓄積し、直接つまむことができる。
- 増殖能力が高いが、高度の肥満でなければ、健康障害の原因となることは少ない。

いったん貯まると、減りにくい

# 内臓脂肪がつく原因 ①

主な原因として、日本人の食生活が欧米化して、脂肪分の多い食事が増えたためと考えられている。もちろん、ごはんやお菓子など炭水化物の取りすぎも原因になる。

## 内臓脂肪がつく原因 ②

運動不足、たとえば、テレビを見ていたり  
で座っていることが多く、ほとんど運動をしな  
い生活をしていると、内臓脂肪は消費されず  
に、蓄積されてしまう。

# 内臓脂肪を減らす方法 ①

日常の食生活を野菜や青魚を中心にするのが代表的な対策。イワシやサンマなど青魚の脂肪分は不飽和脂肪酸で、内臓脂肪を減少させる効果がある。また、豆腐など大豆加工食品や海藻類なども食材として推奨される。

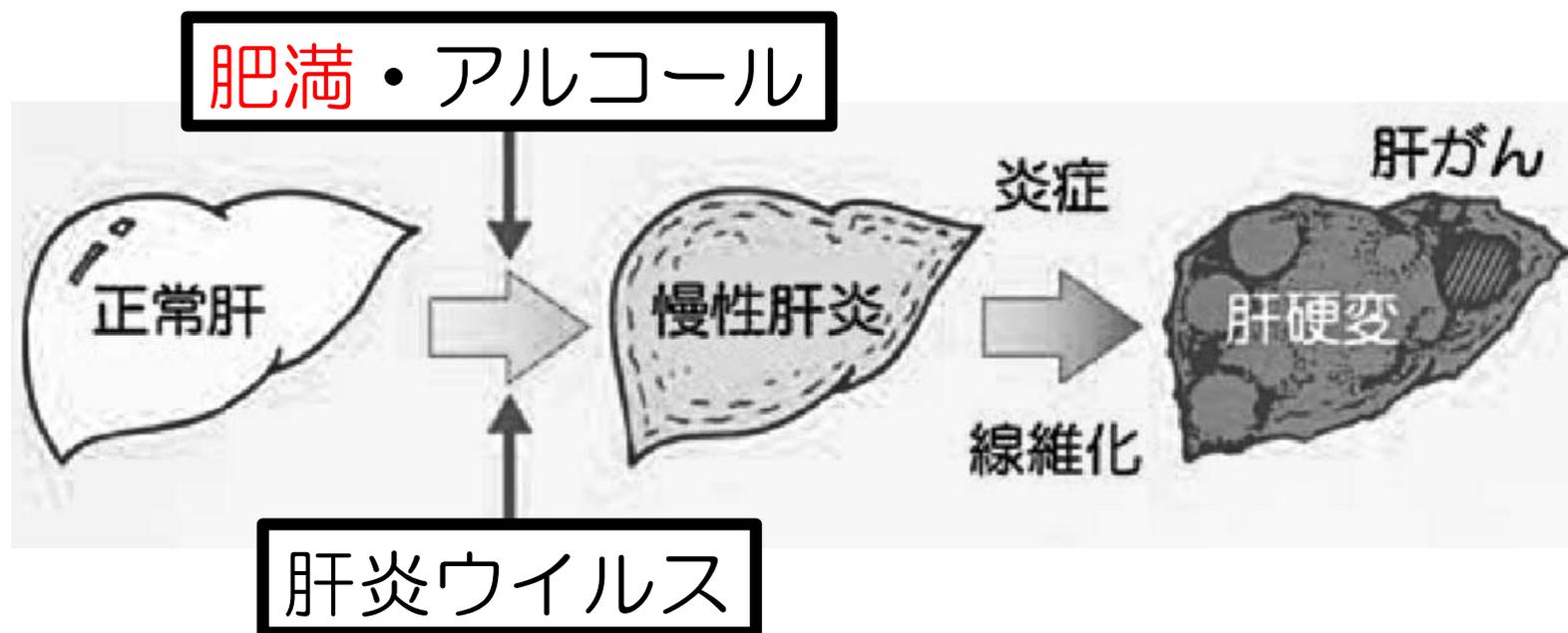
## 内臓脂肪を減らす方法 ②

呼吸して酸素をとり入れつつ運動していく方法（有酸素運動）が代表的な対策。たとえば、ウォーキングやジョギング、サイクリング、水泳など。腕立て伏せやスクワットで筋肉をつけることも推奨される。

# 肥満に関連する疾患

- 糖尿病
- 脂質異常症
- 高血圧
- 脂肪性肝疾患
- 高尿酸血症、痛風
- 睡眠時無呼吸症候群
- ある種のがん  
(乳がん、大腸がんなど)

# 肝臓病とは？



※ 肝臓病の原因となるものが肝臓を壊し続けて悪化する。

# 脂肪性肝疾患

現在、わが国で最も多い肝臓病。罹患者は2千万人以上と言われ、若年者では男性に多いが、60歳以上では女性に多い。

内臓脂肪を減らすことが脂肪性肝疾患の改善につながる。

# 超音波減衰法検査

肝臓の脂肪量を評価する検査



脂肪肝では脂肪により超音波が減衰する。それを計測することで脂肪肝の程度を評価し、脂肪肝の改善や悪化などを調べることができる。