



～肥満症外来を開設しました～

糖尿病・内分泌内科部長 西海 智子

「**肥満症**」とは 医学的に減量が必要な肥満のことです。**肥満に関連する健康障害**がある場合、あるいは**内臓脂肪の蓄積**によりそれらの**健康障害**が**起こりやすい状態**である場合に、**肥満症**と診断されます。

「**肥満によって生じる健康障害**」とは 脳梗塞、心筋梗塞などの動脈硬化による疾患、脂質異常症、痛風、月経異常、運動器疾患（膝が痛いなど）、耐糖能異常（2型糖尿病など）、肥満関連腎臓病、脂肪肝、高血圧、睡眠時無呼吸症候群などが挙げられます。

「**BMI**」とは BMI (body mass index) は **体格指数**ともいわれ、次の計算式により算出されます。

$$\text{BMI} = [\text{体重 (kg)}] \div [\text{身長 (m) の2乗}]$$

BMIが**22**から高くなるほど、肥満に関連した**健康障害**を併発する可能性が高くなります。

BMI 22	BMI 25	BMI 35
1 7 0 cm 6 4 kg	1 7 0 cm 7 3 kg	1 7 0 cm 1 0 2 kg
1 6 0 cm 5 7 kg	1 6 0 cm 6 4 kg	1 6 0 cm 9 0 kg



BMI22



BMI25



BMI35

お腹周りの脂肪が多く、ウエスト周囲の長さが男性で**85cm以上**、女性で**90cm以上**で**内臓脂肪型肥満**に該当する恐れがあります。腹部CTで内臓脂肪面積を測定、100cm²以上を**内臓脂肪型肥満**と呼んでいます。

「**内臓脂肪**」とは 腸の周りの**腸間膜**という部分にある脂肪のことです。内臓脂肪が蓄積すると、**アディポサイトカイン**という生物活性物質の分泌異常が発生し、**糖尿病や高血圧、脂質異常**が**起こりやすくなります**。

「**肥満症の治療**」とは **肥満症**の治療には、**食事療法・運動療法・行動療法**があります。これらによる効果が不十分である場合には薬を使った治療をすることができます。

行動療法では、日常生活において**体重増加につながる行動**を明らかにし、その改善を行います。（**毎日体重を記録、よく噛んで食べる習慣づけ**を行うなど）



「**肥満症外来**」とは 当院では**肥満症外来**を2025年2月より開設しました。食事療法は主に管理栄養士が、運動療法は理学療法士が患者さんの**ライフスタイルに応じた個別相談**を行っています。治療前に腹部CTで内臓脂肪量を測定、また**inbody体組成測定器**を使用し、皆さんの**筋肉量や脂肪量**を測定します。治療により、体脂肪量が減っているか、筋肉量が増えているかを**毎月**チェックすることができます。

太っていることにより、今は困っていないかもしれませんが、将来**膝や腰が痛くなって歩きにくくなる**かもしれません。今すでに糖尿病や高血圧、コレステロールの薬をいずれかを飲んでいて、減量したほうがいいと思っているのに、なかなかご自身の努力だけで痩せられない方や、今まで何度も痩せようとしたのに、リバウンドしてしまった方のご相談をお受けいたします。適正な体重に近づけることで、**病気を未然に防ぐ**ことができます。

『**肥満症外来**』について詳しく知りたい方は
外来スタッフまでお気軽にお声がけください。

BMIと体組成の重要性

中央リハビリテーション部長 浅田 史成

身長と体重のみで算出されるBMIには**筋肉量や年齢**といった**個人差が反映されない**ため、以下の体組成との関係性を知っておきましょう。

～体組成を知るための方法～

身体の構成要素をより正確に知るためには、市販の体脂肪計が活用されることが多く、中でも「**BI法**（**生体インピーダンス法**）」が主流となっています。**日々の目安として体脂肪計を活用することが推奨**されます。また、当院ではより精密な測定が可能な**inbody体組成測定器**を用いた検査を実施しており、正確な体組成分析を提供しています。

～隠れ肥満や痩せすぎのリスク～

BMIが標準範囲内でも、(図1)のように体脂肪率の高い「**隠れ肥満**」や体脂肪率の低い「**痩せすぎ**」では、**健康リスクが高まる**ことがあります。特に、以下の点が懸念されます。

- ・ 隠れ肥満：関節への**負担増加**や**痛み**が生じやすい。
- ・ 痩せすぎ：**筋肉量の減少**による健康リスク。
- ・ 真の肥満：**骨関節への負担**と、脳疾患、心疾患、代謝関連疾患のリスク。



BMIが低すぎると**身体フレイル**や**サルコペニア**の可能性有

骨格筋が多い
スポーツマンに多い

運動習慣がないものに多く、サルコペニア、サルコペニア肥満（体脂肪率男性36%、女性38%）、フレイル、代謝関連疾患、動脈硬化性疾患、骨関節疾患のリスク有

体重を支えるための**筋量・筋力**が**低下**している可能性あり
骨関節疾患、代謝関連疾患（糖尿病、脂肪肝等）
動脈硬化性疾患（脳疾患、心疾患）のリスク有

(図1)

身体的フレイル：特徴として疲れやすくなる、活動が少なくなる、筋量の低下、動作が遅くなる、体重が減るなどがあります。

サルコペニア：加齢による筋肉量・筋力の低下を特徴とする症候群。

～当院での対応とサポート～

当院では、以下の**専門外来**を設けており、**個々の状態に応じたサポート**を提供していますので、気になる方は受診をお勧めします。

フレイル外来：筋肉量の減少が気になる方が対象。

肥満症外来：BMIや体脂肪率が高い方が対象。

神戸労災病院広報誌

No.31

(令和7年5月1日発行)

TEL 078-231-5901

(発行者)

独立行政法人 労働者健康安全機構

神戸労災病院 院長 土井田 稔

〒651-0053

神戸市中央区籠池通4丁目1-23

URL <https://www.kobeh.johas.go.jp>

外来診療のご案内

受付時間：午前8時15分 から 午前11時30分

※ 初診時には、紹介状の持参をお願いいたします。

(持参のない場合は、選定療養費として別途7,700円がかかります。)