

肥満対策 ガイドブック

肥満を正しく理解し、健やかな身体づくりの手引き

No1

総論編

肥満とは、内臓脂肪とは、
異所性脂肪とは



Q & A① 私は肥っていないと思うのですが、肥満でしょうか？

肥満とは脂肪組織に脂肪が過剰に蓄積した状態です。肥満かどうかを判定するための計算式があります。体重を身長で2回割るBMI（体格指数）で判断します。

$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$ です。BMI25以上が「肥満」で、BMI35を超えると「高度肥満」です。

Q & A② 肥っていても元気ならしいと思いますが、どうなのでしょう？

肥っていても健康上の問題がない人もいます。肥満に起因ないし関連する健康障害がある場合は、医学的な減量治療の対象となる肥満で、これが肥満症です。「肥満」と「肥満症」は区別されます。コラムAをご覧ください。

コラムA 肥満に起因ないし関連する健康障害 (肥満症の診断に必要な健康障害)

- (1) 耐糖能障害（2型糖尿病・耐糖能異常など）
- (2) 脂質異常症
- (3) 高血圧
- (4) 高尿酸血症・痛風
- (5) 冠動脈疾患（心筋梗塞・狭心症）
- (6) 脳梗塞・一過性脳虚血発作（TIA）
- (7) 脂肪肝（非アルコール性脂肪性肝疾患／NAFLD）
- (8) 月経異常、不妊
- (9) 睡眠時無呼吸症候群（SAS）・肥満低換気症候群
- (10) 運動器疾患：変形性関節症（膝・股関節）・変形性脊椎症、手指の変形性関節症
- (11) 肥満関連腎臓病

西日本肥満対策コンソーシアム理事長挨拶

西日本肥満研究会は地域における肥満の予防、そして肥満症の治療に特化した学術活動をより活性化することを目的に、1993年に設立されました。臨床医学、基礎医学、臨床栄養学、看護学、スポーツ医学といった関連する多領域の専門職によって構成され、現在では39名の世話人によって運営されています。

肥満症の病態やその健康障害に及ぼす仕組みについては、年を追うごとにその理解は深まりつつあります。しかし一方で、情報化都市型社会の深化に伴い、肥満者の割合が年々増え続け、肥満症発症の機序はより重層・複雑化し、市井では肥満に関するさまざまな不適切な情報が溢れています。

この現状を改善するには、地域社会、とりわけ一般市民の予防や治療に対する正しい理解、その実践への積極的な参加が不可欠になります。しかし、その対策となると、手つかずに近い現況と言わざるを得ません。より進化した肥満の予防や肥満症の治療には、一般生活者、当該医療の専門職、地域医療関係者、企業、行政が適正な情報を共有し、問題解決への多面的な活動を推進できる共同体の新設が強く望まれます。

今般、以上の目的を名実ともに促進できる担い手として、「西日本肥満対策コンソーシアム」を設立する運びとなりました。

令和5年2月

西日本肥満対策コンソーシアム 理事長 坂田 利家

西日本肥満対策コンソーシアム役員

理 事 長	坂田 利家	
副理事長	中里 雅光	大阪大学
理 事	荒木 栄一	菊池都市医師会立病院、熊本保健科学大学
	安西 慶三	佐賀大学
	上野 浩晶	宮崎大学
	梅田 文夫	行橋中央病院
	岡田 洋右	産業医科大学
	小川 佳宏	九州大学
	加隈 哲也	大分大学
	小林 邦久	福岡大学
	澤田 浩武	宮崎大学
	柴田 洋孝	大分大学
	田尻 祐司	福岡輝栄会病院
	西尾 善彦	鹿児島大学
	野村 政壽	久留米大学
	檜垣 靖樹	福岡大学
	福井 道明	京都府立医科大学
	柳瀬 敏彦	牟田病院
	山崎 浩則	佐世保市総合医療センター
	和田 淳	岡山大学

協賛会員・支援会員

西日本肥満対策コンソーシアムでは特別協賛・協賛・支援会員を募集しています。西日本肥満対策コンソーシアムHPご参照ください。

<https://wjomc.com/sponsor>

総論編 執筆・編集

山崎 浩則 坂田 利家 中里 雅光 梅田 文夫
柳瀬 敏彦 荒木 栄一 加隈 哲也 上野 浩晶
檜垣 靖樹

事務局

アンプロデュース株式会社

tel:092-401-5755 fax:050-3488-2692

mail:info@wjomc.com