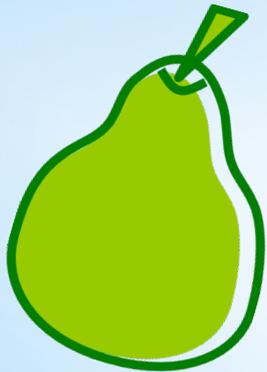


お得な2部構成、
1回参加で2回学べる健康講話



①「リンゴ型肥満」と「洋梨型肥満」
どっちが危険？

②外食メニュー知識の
お・も・て・な・し



山陰労災病院 内科外来
糖尿病看護認定看護師 足立 里美

2014.1.15 健康講話

*ぜひ肥満を判定しましょう！

一般的にはBMI (body mass index)で求める

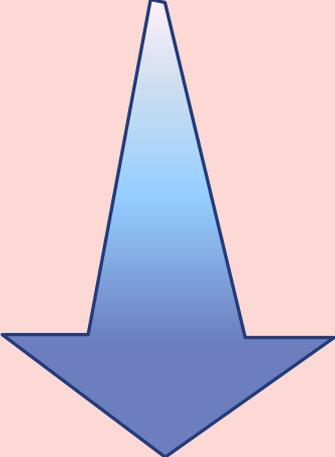
$$* \text{BMI} = \frac{\text{体重}}{\text{身長} \times \text{身長}} \quad (\text{kg}) \div (\text{m}) \div (\text{m})$$

例えば身長155cm、体重60kgなら...
～身長はmで計算する～



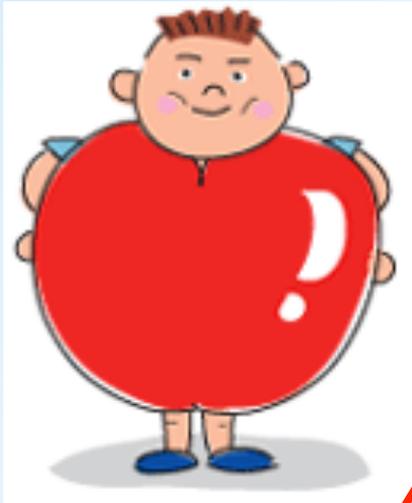
$$\text{BMI} = \frac{\text{体重}}{\text{身長} \times \text{身長}} = 60(\text{kg}) \div 1.55(\text{m}) \div 1.55(\text{m}) = 24.97$$

*肥満の判定

BMI	判定	
18.5未満	低体重	 肥満度アップ
18.5以上25未満	普通体重	
25以上30未満	肥満(1度)	
30以上35未満	肥満(2度)	
35以上40未満	肥満(3度)	
40以上	肥満(4度)	

日本ではBMI**25.0**以上を肥満と判定する
BMI \geq 35を高度肥満と定義する

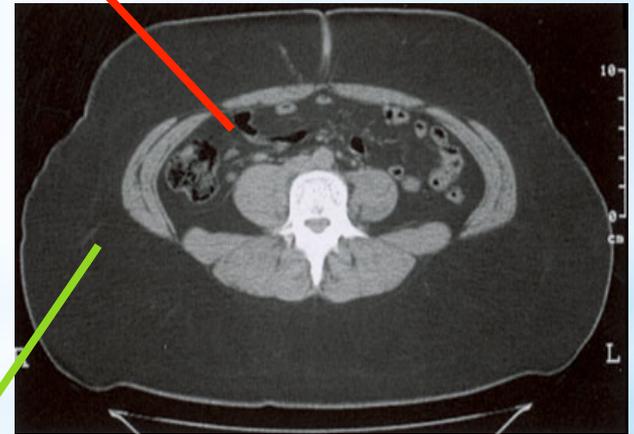
*危ない肥満はどちらでしょう？



内臓脂肪



リンゴ型肥満
(内臓脂肪型肥満)



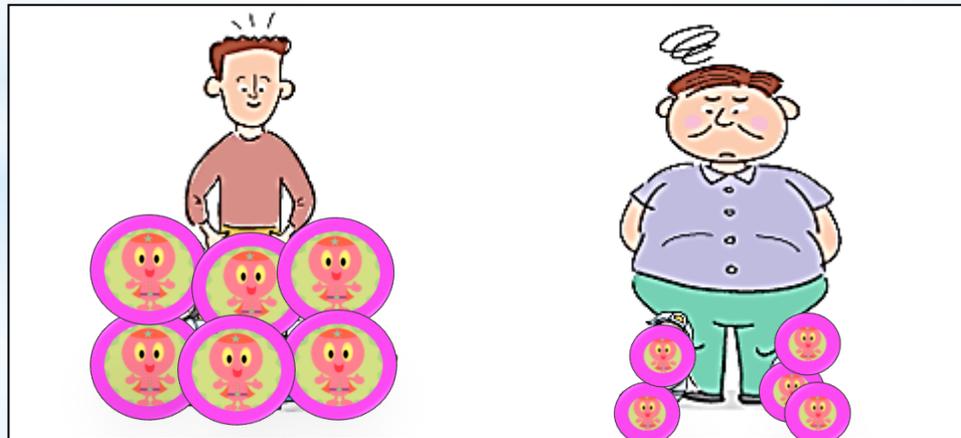
洋梨型肥満
(皮下脂肪型肥満)

皮下脂肪

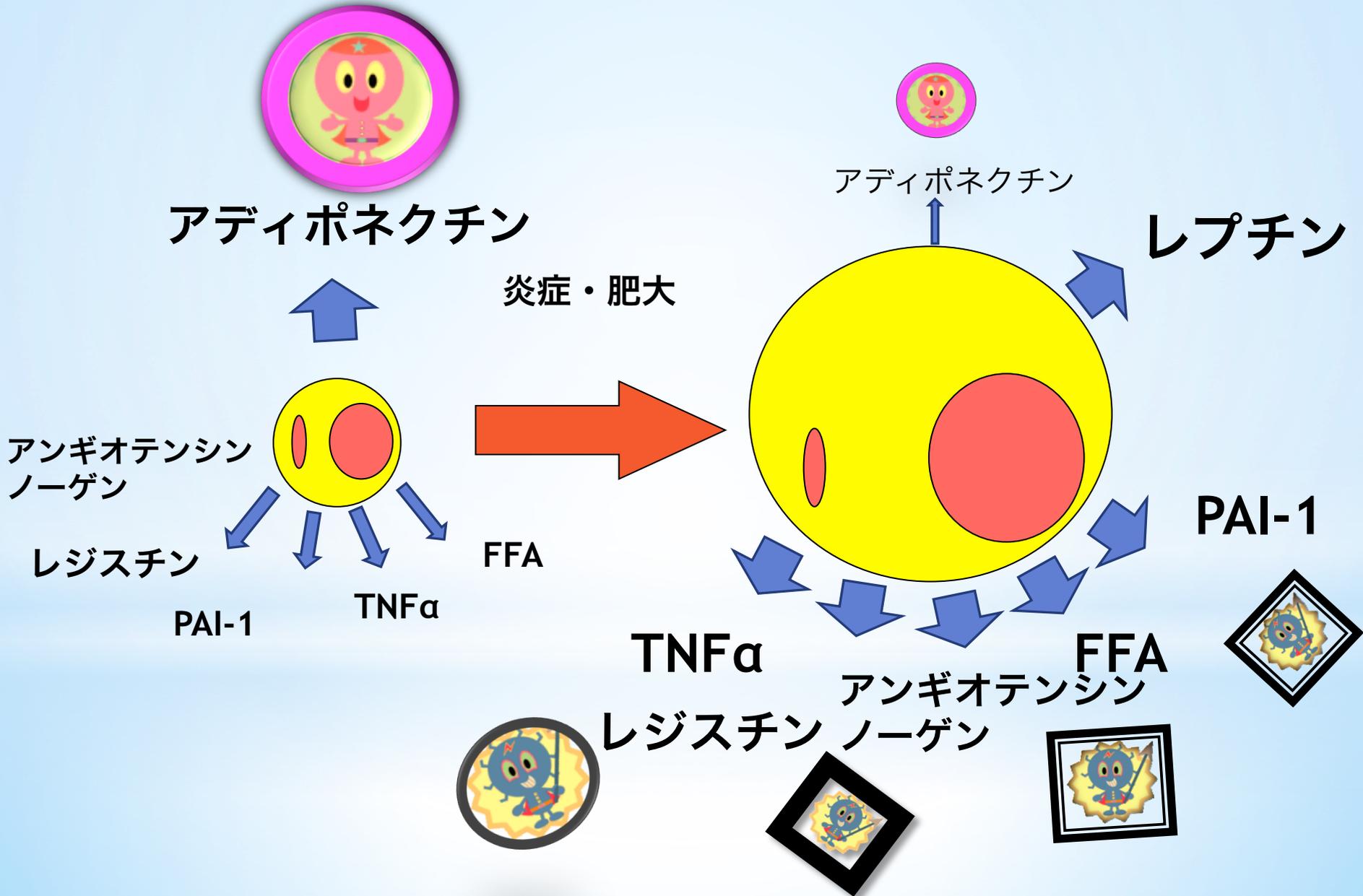
脂肪細胞から出る体によい作用をもたらす物質 アディポネクチン



- 血糖を下げる
- 中性脂肪を下げる
- 血液をサラサラにする
- コレステロールが血管にたまるのを防ぐ
- 脂肪肝を防ぐ



脂肪細胞が出すホルモンについて



肥大した脂肪細胞から出る 体に悪い作用をもたらす物質



- ◆ 血液を固まりやすくする **心筋梗塞や脳梗塞**
- ◆ 血圧を上げる **高血圧**
- ◆ 血管を傷つきやすくする **動脈硬化**
- ◆ インスリンを効きにくくする **糖尿病**



リンゴ型肥満と洋梨型肥満の特徴



リンゴ型肥満	洋梨型肥満
内臓の周囲にたまる (腸を支えている腸間膜 にたまる)	お尻や二の腕、太もも などの皮膚の下につく (指でつまむことが できる)
男性につきやすい	女性につきやすい
つきやすく減りやすい ～お財布のお金～	少しずつたまり減りに くい ～定期貯金～
生活習慣病をひきおこ しやすい	代謝への影響は少ない



ウエスト周囲の測定でリンゴ型肥満か
洋梨型かだいたい分かる

腹囲をチェック！

*立った姿勢で、息を吐いて、へその高さにメ
ジャーを水平に巻いて計ります

男性85cm以上

女性90cm以上の方は要注意です。

正確に内臓脂肪を図りたい場合は
CTやMRIを行います。



*なぜ肥満になるのか



動いたエネルギー



食べたり飲んだりした
エネルギー

余分なエネルギーは
肝臓にためておく

肝臓にためきれなくなると
脂肪細胞にため始める

肥満

1日に必要なエネルギー量を計算してみましょう。

必要エネルギー量 \square kcal = \square kg \times \square kcal

標準体重 活動量

標準体重 \square kg = \square 身長(m) \times \square 身長(m) \times 22

軽い労作業の人 デスクワーク・家事が主の主婦	25～30kcal
普通の労作業の人 立ち仕事が多い職業	30～35kcal
重い労作業の人 力仕事が多い人	35kcal～

まとめ

1. リンゴ型肥満は内臓脂肪型肥満であり、生活習慣病をひきおこし、心筋梗塞や脳梗塞につながりやすいため危険である。
2. 肥満の評価方法の一つにBMIがあり、また内臓脂肪型肥満の評価方法の一つに、腹囲測定がある。
3. 肥満の防止には、食べるエネルギー量や動くエネルギー量を考えることが有効である。
4. 以上のことを帰ってから、友人や家族にどんどん伝えていくことで鳥取県の平均寿命を延ばすことができるかもしれない。