

志野医師からのひと言：肥満と肥満症

肥満はいわゆる太り過ぎであって、脂肪が体内にたまり過ぎた状態を言いますが、それだけでは必ずしも病気とは限りません。わが国では体格指数（BMI）25以上を肥満と規定しています。BMI25以上を肥満としている理由は、病気になりやすく死亡率が一番低いBMI22の人に比べて、高血圧や脂質異常症になる率が2倍になるからとされます。

一方、肥満症とは、肥満が原因ですでに健康を害しているか、内臓脂肪がたまって健康被害が予測され減量治療が必要な状態のことです。なので“メタボ”（内臓脂肪症候群）も当然肥満症の一つです。

食生活の欧米化に伴って世界的に肥満人口は増加しています。日本でも肥満及び肥満症は増加の一途をたどっています。生活習慣を見直して少しでも肥満を予防し健康寿命を延ばしたいものです。

栄養に関してのお問い合わせは、栄養科または外科外来にご連絡ください。

