

農村における肥満者とその対策について

北川内科クリニック 北川 鉄人

糖尿病患者が農村地域で問題にされて、今年で3度目の調査研究がされている。糖尿病と最も関連の深いのは肥満者である。なぜならば、肥満者でもっとも死亡率の高いのが糖尿病であるからである。肥満者は昔とは異なり、今や貧困者の象徴ともいわれている。農村地域は決して貧困とはいえないが、高度成長についていけないような各種の問題がからまって、貧困者に準じた生活習慣になっているのではないかと思う。私は農村地域の患者をほとんどみていなく、集団検診もしていないが、以上のことを想定して、以下、肥満の健康の及ぼす害については、各資料や日常の診療上の所感などについて述べたい。

肥満の判定とその意味

肥満の健康に及ぼす害

肥満（太っていること）がかつては、貫録があるとか、子供では体格がよいとかもてはやされた時代があった。高度の経済成長と共に肥満の問題がクローズアップされるようになってきたが、その理由に、肥満の発生のしくみが医学的に非常に興味があり、しだいに解明されつつあることと、もうひとつは、肥満は果してどれほど健康に害を与えるのか、潜在性疾患なのかの問題について国内外で数え切れないほどの資料があり、国際学会までも開かれている。

肥満の判定

標準体重 = (身長 - 100) × 0.9

$\frac{\text{本人の体重} - \text{標準体重}}{\text{標準体重}} \times 100 = \%$

10%以上を肥満傾向、20%以上を肥満という上腕背部と肩中骨下部の皮膚をつまみ、その厚さを計測して、この二者の和をもって肥満を判定する方法があり、ある成人男子では40mm以上、成人女子では50mm以上を肥満と考えることになっている。ここで標準体重というのは、身長に対して標準化された体重ということであり、統計的な数値である。理想体重とは特定の個人が理想的な健康状態を維持するための体重である。体質いかんによっては、自己の身長からみた標準体重からは相当大きい可能性も否定できない。むずかしいことをいうと「個人がとりくむ理想体重の度数分布は、生物存在の法則に支配されるということである。」

肥満は絶え難い精神的負担である。

“Fat is dirty ward”という言葉があり、太りすぎについてとくに婦人にとっては耐え難い精神的負担である。男性とは異り、女性では20才代、30才代、40才代としだいに肥満が増加する。高度肥満者の治療の困難さとあいまって、精神科領域でのトラブルも目立っているといわれる。

太りすぎは知能が低下する？慶応の内科の中村先生では統計的にみても、教育程度が高くなればなるほど肥満は少なくなり、教育により食べるだけが楽しみの生活から脱してより高度な思考や生活のパターンが築き上げられるとともに、社会の例でも肥満を許さないようなきびしい美意識があるからだといわれる。Night eating syndrome, という言葉があ

る。一日の摂取カロリーの大部分を夕食以後にももちろんアルコール（晩酌）も含まれる。そして、不眠と朝の食欲不振である。生きることの楽しみが食生活だけに求められたり、現代の心身のストレス（うつ状態、不安、神経症）を晩酌で解消していること、何んでもお金を出せば口に入る現代の中で、大いに反省すべきではなかろうか。実際に重い体重の人では後で述べるように成人病と関係があり、心身ともに労働意欲の低下がおこらざるを得ないわけである。

肥満は寿命を縮める

どの本にも書いてある言葉で、極端にはベルトの穴ひとつの増加が一年の寿命を縮めるとか、アメリカのある生命保険会社では、健康者に比して50%も死亡率が高いことが実証されている。

肥満によっておこる病気（成人病）

1. 肥満者で最も死亡率の高いのが糖尿病である。

また糖尿病の数からすれば、肥満者に圧倒的に多い。体内で栄養素を脂肪にかえるのにあずかって大きな作用しているのが膵臓から分泌されるインスリンで太って食べる人はインスリンはむだ使いされるから、いつかは膵臓がくたびれて糖尿病となる。また肥満者は、糖尿病になり易い体質もあるので、糖尿病になればいわゆる血管合併症の死亡率が高くなるわけである。

2. 脳 卒 中

脳卒中のおこり易い原因は高血圧であり、太っている人には高血圧が多い。太っている人は食べすぎているからいきおい食塩の摂取量も多い。それが高血圧を助長するし、糖分をとりすぎていると血液中の中性脂肪が高くなる。中性脂肪が高いと脳の血管が動脈硬化におちいりやすいし、高血圧とあいまって、脳卒中がおこってもしかたない状態になってくる。

肥満者の中で高血圧を呈する年代は50代が

もっとも多いといわれる。太っている人の高血圧治療の要点はやはり体重を正常まで下げることである。肥満の治療もせずに高血圧のみに注目されて投薬を受けている患者は気の毒である。

3. 太ると体の体積がふえて循環する血液量が多くなり、ポンプである心臓に負担がかかる。心臓が肥大する。肥満者では血液のコレステロールや中性脂肪が高くなりやすいので心臓を養っている冠状動脈がだんだんいたんで、動脈硬化に陥ってくる。タバコを吸うとなればますます心臓病で死ぬ確率が高くなる。

4. 肥満者に多い肝臓病

太ると肝臓に脂肪がたまり易いし、カロリーの摂取も多いから肝臓の仕事量が多く、いつもオーバーワークを強いられる。酒の飲み過ぎはただでさえ疲れている肥満者の肝臓は酒でいたみ易い。しかしよほどの大酒家でないかぎり酒だけの致命的な肝障害はおこらず、酒をやめ、食事の量を減らせば肝機能も回復して来るのが常である。私の経験では肥満者の中に案外、潜在的な慢性肝炎や肝硬変があることがわかり、おどろいている。この人達は脂肪肝とは何らことならない肝機能検査を呈している場合が多い。

5. その他肥満者に多い病気

胆石症、痛風症、関節炎、腰痛症、呼吸器障害、睡眠障害症候群（夜間睡眠不足で、昼間ねむり易くなり易い）。子宮癌。

肥満者からの質問

2月末、KNBのラジオ相談で電話で突然きかれたことの一つに何故、脂肪が腹にたまるのかという質問である。私は解剖学的なものだといったが、何故かわからないが脂肪のたまる部分として余分の脂肪は、一般に若い人はおしりに、50～60才までの女性では、乳房、大腿、腰部、男では腹部が多いわけです。それから、女の人が結婚や、出産するとどうして急に太るのかという問題です。これもむずかしい、単に運動不足ばかりとはいえ

ず、なんといっても、主婦では過食の機会が多くなるのではないかと、習慣的、社会的、環境的因子とストレスの問題もからんでくるのではないかと思う。満腹感や摂食欲は脳の視床下部でコントロールされていることは周知のことであり、血液のブドウ糖やインスリンと関係しているのは明らかであるが、肥満が女性のホルモン環境の変化に関係しているという文献はないということなので、私はこの点に関してKNBで誤った返事をしたことになったので訂正しておきたい。

■ 肥満は治療より予防である

肥満の害については、どんなマスコミでもくどくどと述べているので、今さら、述べることもないが、その治療となると正確な認識を持った人が少ないが、太った人をダシに使ってひともうけしてやろうというやからが多い世の中である。“運動”も“体操”もそれらの器具もそれだけでは決して肥満を解消することはできないのである。

例えば、ごはん一ぜん食べると175カロリーあり、このカロリーを消費するには60分ものランニングが必要であるといわれるくらいである。

1. 小児の肥満の約80%は成人の肥満になり、成人肥満の約半は小児肥満の移行であるといわれるので、小児の場合にも成人病につながっているのである。
2. 肥満度がまだ+20%以上にならないうち、

すなわち、体重が標準体重の+10%を越え出したら、食事療法をはじめねば手おくれになるのである。

3. 肥満の原因はむずかしく、先程述べたように生活環境、食生活、遺伝的關係、精神的要因をよく調べ、肥満者の従来の生活を総点検してこれまでの食生活をはじめ、そのほかの生活様式で「肥満しないで暮していける生活」に積極的に改めて行くよう指導すべきである。しかし、肥満の食事療法の治療の手段は糖尿病と同じように肥満者自身にあるのでできるだけ頻りに医師を訪れ、はげましと栄養指導を含め、精神療法も必要なのである。

■ 肥満予防のポイント

1. 日常生活は規則正しく
2. カロリーをとりすぎない。栄養のバランスをとるような食事。食事の時間はきちんと。1日3回以上もよい。夕食の食事に重点をおかない。
3. 間食をしない。アルコールに注意する。
4. 運動は補助的に（毎日歩くなど）
5. 肥満に注意しなければならない人。

①遺伝体質 ②更年期 ③歩かなくなった人。以上

（文献省略）

内容の一部は、北川内科クリニックの“健康のしおり”よりと、2月末のKNB某氏をたずねての放送内容から抜粋したものである。