

公立久米島病院だより

久米島おとな健康プロジェクト⑤ 肥満って悪いことなの？

公立久米島病院 医師 深谷幸雄

実は肥満の定義って色々あるんですよ。一番簡単なのが体重ですね。でも同じ80kgの人でも身長が2m(≡200cm)ある人と150cmの人では見た目は全く違いますね。それです。一番簡単な肥満の定義が身長に対する体重の関係をですね。あらゆる人の身長と体重のデータを集めて、一番長生きをした人の身長と体重の関係を調べてみたのです。そして身長を2乗して22をかけた値の体重の人が最も長生きをするということがわかったんです。これがBMI、日本語では肥満度とか体格指数とか言われている数字ですね。ですから身長170cmの人の場合(1.7×1.7×22)、体重64kgの人が一番長生きする可能性が高いということですね。もちろんこれは欧米の人のデータです。これがこのまま日本人に当てはまるかどうかは、はっきりしていません。ただ日本人の場合、BMI25以下の人に比べて、BMI25〜30の人は生活習慣病の有病率、つまり高血圧や糖尿病や高脂血症にかかっている割合が2〜3倍になっていることがわかっていまして、それです。それで欧米ではBMI30以上を肥満としているのですが、日本ではBMI25〜30を1度の肥満、30〜35を2

度の肥満、35以上を3度の肥満としているわけですね。これは肥満の定義を体重だけで分類したものです。しかしよく考えてみると筋肉隆々とした人と脂肪でぶよぶよの人で、身長と体重が全く一緒だとすると、どちらが健康でしょうか？なんか脂肪太りした人のほうが、生活習慣病に多くかかっているようなのは感覚的に理解できますね。同じ肥満の方でも脂肪の比率の高い人と筋肉の比率の高い人を比べてみるとやっぱり脂肪太りした人のほうが生活習慣病、高血圧や糖尿病にかかっている割合がやはり多いですね。それでいろいろ調べてみるとどうも脂肪細胞からは様々な物質が分泌されていて、それが高血圧や糖尿病などいわゆる生活習慣病を悪くしているということがわかってきたんですね。そして同じ脂肪細胞でも内臓脂肪というおなかの中にある脂肪が特にさまざまな悪い物質を分泌しているということがわかってきたんですね。腹部CT検査にて内臓脂肪の面積が100cm²を超えるると生活習慣病のリスクがぐんと高くなるのがわかって、それがおおよそ腹囲が男性で85cm、女性で90cmとなるんです。メタボリックシンドロームと腹囲測定という関係がこの内臓脂肪の働きから出てきたのがうなずけますね。それでは次回生活習慣病でも高血圧症についてお話しましょう。

アレルギーと生活習慣その② 食物アレルギー

公立久米島病院 小児科医 矢崎幸

アレルギーが人の身体に入る経路には大きくわけて、①食事、②呼吸、③皮膚の3つありますが、今回は①の経路について詳しくお話したいと思います。①は特定の食べ物を食べるとアレルギー反応を起こすいわゆる「食物アレルギー」です。食物は口から胃腸に入り血液へと流れるため、アレルギー症状もその経路に沿って出ます。食べた直後の口周りの湿疹や、さらに胃腸へ進むと吐き気や嘔吐、下痢などを起こすこともあります。アレルギーが血液から全身に運ばれると、手足や体に蕁麻疹(じんましん)がでたり、せいや咳などの症状が出ます。このような症状のあるときは早めの受診が必要です。そして、最も症状が重いと血圧低下や失神を引き起こすことがあります。これを「アナフィラキシーショック」といい、これは命に関わる状態なので救急車の要請が必要です。これらはすべて即時型反応といい、ほとんどは食物摂取後90分以内に起こります。「卵を食べるとアトピー性皮膚炎が悪化する」と

いうのは非即時型反応で数日〜1か月後に症状が出ます。この場合はショックなどの危険はありません。食物アレルギーはその食べ物を避けることで予防しますが、卵や牛乳、小麦アレルギーなどの多くは、成長とともに耐性ができてきて食べられるようになります。病院で採血や経口負荷試験を行い、食べられるかどうかを判定します。定期的な検査をせずにいつまでも過度の食事除去を続けることは成長に影響を及ぼすこともあるので、少なくとも年1回は病院を受診しましょう。また、調理の油を控えたり揚げ物を減らす、糖類(ジュースやアイス)の摂り過ぎを避ける、肉類よりは魚や豆類を多めに摂る、大人ではアルコールを控えることは食物アレルギーを起しにくい体質作りに重要な生活習慣です。アレルギーは本人だけでなく周囲の理解と協力が非常に重要です。これを機に少しでも多くの方々がご理解・ご協力くださることを願います。

