

肥満・肥満症の診断と治療

田邊真紀人 岡嶋泰一郎

IRYO Vol. 63 No. 7 (421-426) 2009

要旨

肥満とは [体重 (kg)] / [身長 (m)]² で規定される body mass index (BMI) が 25 以上の状態と定義される。肥満症とは肥満のうち、肥満に起因ないしは関連して発症する健康障害を合併した状態であり、治療が必要な疾患単位である。肥満は内分泌疾患などの体重増加をきたす原因が明らかな症候性（二次性）肥満と、明らかでない単純性肥満に分類される。また、肥満症は BMI 25 以上、30 未満で 2 型糖尿病、高血圧や脂質異常症を合併する「脂肪細胞の質的異常タイプ（メタボリックシンドロームタイプ）」と、BMI 30 以上で骨・関節疾患、睡眠時無呼吸症候群や月経異常が問題となる「脂肪細胞の量的異常タイプ」に分類される。治療にあたっては、症候性肥満の鑑別を行った後、肥満にともなう健康障害の有無を評価し「肥満症」と診断されれば食事療法、運動療法、行動療法を主体とした（場合によっては薬物療法を併用）治療を行う。食事療法は、摂取エネルギー量を 1,000-1,800kcal/日に設定した肥満症治療食を用いる。運動療法は、有酸素運動を主体として行い、行動療法ではグラフ化体重日記の記入などがある。減量目標は、「脂肪細胞の質的異常タイプ」の肥満症では現体重またはウエスト周囲径の 5% 減、「脂肪細胞の量的異常タイプ」の肥満症では現体重の 5-10% 減に設定する。3 カ月を目安に治療成果を評価し、設定した目標が達成されれば現在の治療法を継続し、未達成の場合は食事療法の強化や 600kcal 未満の超低エネルギー食：very low calorie diet (VLCD) の導入、薬物療法の併用を検討する。また、高度肥満症で内科的治療に抵抗する症例では、外科療法の適応も考慮する。

キーワード 肥満・肥満症, 食事療法, 運動療法, 行動療法

肥満の判定と分類

肥満とは、体脂肪が過剰に蓄積した状態である。体脂肪蓄積量を正確に測定することが困難であることから、肥満の判定には身長と体重を測定し、[体

重 (kg)] / [身長 (m)]² で算出される指数, body mass index (BMI) を用いる。日本肥満学会の基準¹⁾では、BMI 25 以上を肥満と定義する。肥満の程度により 25 ≤ BMI < 30 を肥満（1 度）、30 ≤ BMI < 35 を肥満（2 度）、35 ≤ BMI < 40 を肥満（3 度）、40

国立病院機構小倉医療センター 内科 臨床研究部
別刷請求先：田邊真紀人 国立病院機構小倉医療センター 内科 臨床研究部
〒802-8533 北九州市小倉南区春ヶ丘10-1
(平成20年12月11日受付, 平成21年5月8日受理)

Diagnosis and Treatment of Obesity

Makito Tanabe and Taiichiro Okajima, NHO Kokura Medical Center

Key Words: besity, diet therapy, physical activity therapy, behavioral therapy