



ふくだ内科・循環器科

〒335-0015

埼玉県戸田市川岸2-7-30

☎048-431-3737

http://fukudanaika.com

健康&医療あれこれ通信

Vol.011

肥満・肥満症についてのお話

2008年から特定健康診査・保健指導が導入され、戸田市でも毎年10月末まで健診が行われています。

肥満・肥満症を考えるにはまず、身長と体重を測定。BMI（ボディマス指数）を計算します。

BMIが25を超えると日本では肥満とされます。さてこのBMIは次の様に計算します。



$$BMI = \text{体重} \div \text{身長} \div \text{身長}$$

つまり、体重60kg、身長160cm（1.6m）の人では

$$BMI = 60(\text{kg}) \div 1.6(\text{m}) \div 1.6(\text{m}) \div 23.4$$



となります。肥満だけでなく動悸や息切れ、時にはめまいなどの症状があり
また肥満が原因となっている高血圧や脂質異常症、
糖尿病等が加われば肥満症と診断されます。これらが
二つ加わった状態をメタボリック症候群、通称“メタボ”と呼んでいます。
一昔前まで「風邪は万病のもと」と言われてきましたが、
現代では「デブは万病のもと」と言われるようになっていきます（図1）。



なぜデブのままではいけないか？（一部の人から「大きなお世話！」といった声も聞こえてきますが・・・）。

図1はメタボリックドミノと呼ばれている図で、現代病と言われる多くの生活習慣病が肥満に由来し、
肥満を放って置くと数年～十数年後に心臓病や脳梗塞など様々な病気が出現し、これらの病で
不自由な生活を余儀なくされたり、亡くなる方々が多くいることがわかってきたからです。



なぜBMIは22前後が良いのか？過去の統計から22前後の人の寿命が最も長く、太り過ぎとして25を越えても、逆にやせ過ぎて18.5未満でも寿命は短かった（図2）ことに由来します。

次号では、太り過ぎはどんな病気が多くなり短命なのか？を考えてみます。お楽しみに！

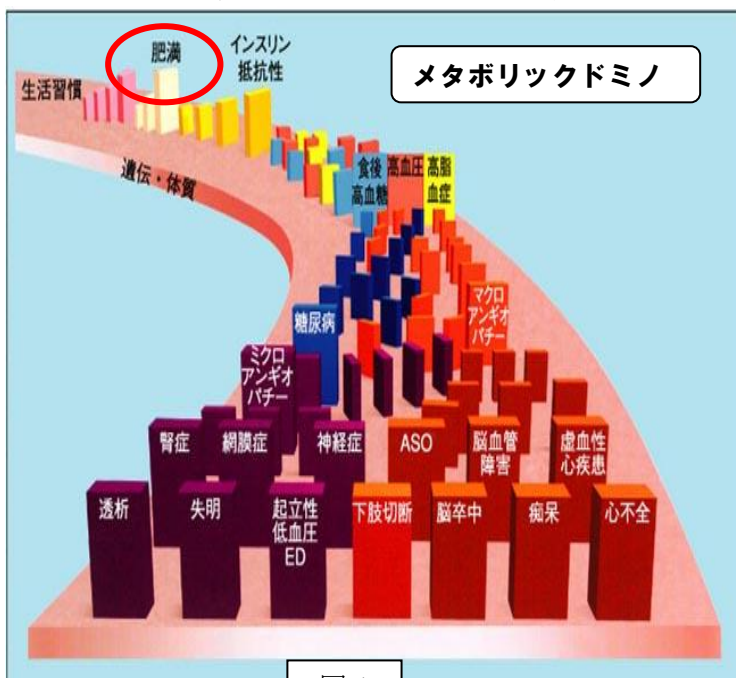


図1

●性、年齢、身長、体重別死亡率（明治生命）

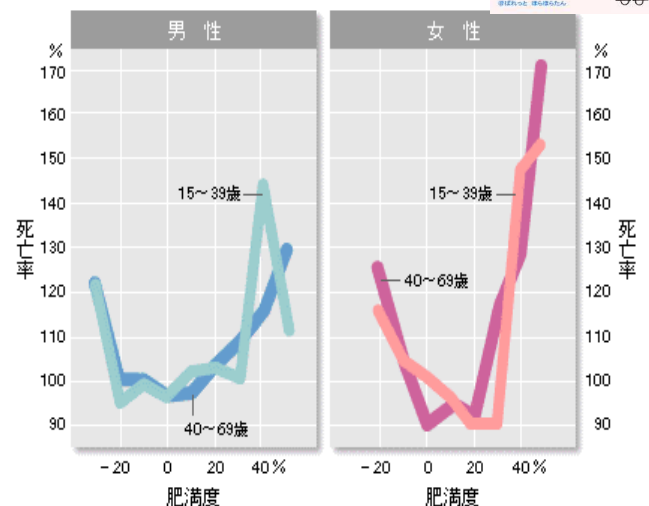


図2

（日本臨床「肥満症」1995年特別号、日本臨床社）

日の本花子の悩み (TPP 交渉に見る不偏性)

その昔、世界の東の端でひっそり暮らす日の本花子という美しい娘がおりました。その傍にはいつも、幼馴染で大柄ではあるがどこか憎めない椎名龍生がおりました。花子は幼少のころから、龍生に色々と勉強を教えてもらったり遊んだり、時には喧嘩をして気まづくなったこともありました。

おっとりした性格の龍生はいじめられっ子でもありました。ある時、龍生は大盗賊 (英一家) の一味から取引で余ったアヘンを勧められ身を崩し、真つ当な判断が出来ない状態にありました。この頃、予め美人の花子に目を付けていた青い目の雨離伍太朗が、時に銃をチラつかせながら「俺と付き合え！」としつこく詰め寄りました。花子は龍生の塩梅が気になっていましたが、あまり強引に言いよるので、仕方なく付き合うことにしました。花子に対して伍太朗は付き合い始めから、一方的に自分の意図を押しとおし、自分の思いどおりにならないと荒れる性格でありました。



一方、龍生が多くはいじめっ子にたかられ放題の時、花子もこれに見かねて口をはさんだ事がきっかけで、伍太朗達と大喧嘩をする事になりました。この時花子の味方に就いたのは土井津日虎さんと板利六反二さんです。大喧嘩は4年にも及びましたが花子達は力足らずに、最期はねじ伏せられてしまいました。以後、喧嘩好きの伍太朗と大地主の老子安吉とが仲間や手下を使い、力を競い合っていました。本来怠け者の安吉の勢いはなくなり、ひとり伍太朗の威張る時代が来ていました。

時折、優しい仕草をする反面、怒らせると暴君の様に振舞い、花子の思惑など一切聞かない伍太朗に対して、花子は伍太朗の顔色をうかがう習慣が身に付いていきました。伍太朗の御機嫌をとる生活を続けている内に、いつしか花子も経済的に自立できるほどになり、周りからちやほやされる花子でした。が、そんな花子を独占欲の強い伍太朗は面白くありません。経済力のある花子を伍太朗はいつも自分に媚びへつらう存在下にあるよう画策し、時に威張り散らし、無理難題を飲ませもしました。花子の家の北に面した土地問題で安吉と仲が良くなりかけた時に、伍太朗は横やりを入れ妨害した事もありました。伍太朗の生活費や遊興費など、今迄多くの金を無心され続けています。



秋麗・日高の曼珠沙華 撮影:Jun Fukuda

みんなを脅す為の銃の調達資金もねだられています。

最近花子は「この男にいつまでも付き合っていて金を無心されていて、いいのだろうか？」と考え始めています。幼馴染の龍生とも「昔の様に付き合いたい！」と考えていたところ、伍太朗は「おれの女に手を出すな！」とばかりに、またしても無理難題TPPを言っています。

その昔、東の果てに埋もれていた日の本花子は、今では海を挟んで西国一の金持ち美人であるため、これを我が物とする伍太朗は手放したくありません。絶対に「椎名龍生とは仲良くさせない！」という強い独占欲で今後も花子を縛り続けるでしょう。愛情ではなく花子の財産が目当てなのが判っている花子は己の無力を今悩んでいます。

妙庵



健康アラカルト

日時:平成25年11月16日(土)

午後2時から4時まで

場所:川岸会館 参加費:無料

<講演>

① “iPS細胞のおはなし”

(とだ井上整形外科 医師:井上眞治)

② “TPP

~医療に及ぼす影響について~”

(ふくだ内科・循環器科 医師:福田 純)

③ “口腔ケアの重要性”

(はせがわ歯科矯正歯科 歯科医師:長谷川 剛)

- ④ “1) 介護保険の今後の動向
2) くすりの飲み方・保管について
3) 薬局の災害時における
医薬品の備蓄供給体制について” (ハロ一薬局)



主催:藤戸田医師会 共催:藤戸田歯科医師会
協力:ふくだ内科・循環器科 TEL:431-3737
とだ井上整形外科 TEL:432-3111
はせがわ歯科矯正歯科 TEL:445-0080
川岸町会、ハロ一薬局 TEL:432-0877