

医療コラム
国保でわかる！健康安心！

獨協医科大学 種市 ひろみ



獨協医科大学看護学部在宅看護学の講師をし、また下野市の医療費データを基に市民の健康状況や疾病状況について、調査・分析を行っています。

健康と肥満の関係に注目

太っている方が貫録があつて、頼りがいがあるという印象をもたれる方もいます。しかし、肥満は健康に良くない影響を与えることとはご存知ですね。

様々な研究から、適正体重の方と比較すると肥満の方の医療費がより高いことは明らかになっています。平成20年からは「特定健康診査」（特定健診）が始まり、肥満の指標であるBMI（Body Mass Index）、腹囲測定も検査項目に入り、健康と肥満の関係がますます注目されるようになりました。今回は肥満について考えたと思います。

受けられました。

その結果を厚生労働省が実施している国民栄養調査の結果と比較すると、下野市と全国調査によるBMIのばらつきは、ほぼ同じであると考えてよいようです。

では、実際に下野市で健診を受けられた方のデータを基に、肥満と健康との関連をみてみましょう。BMI 25以上と25未満の2つのグループに分けて、病院を受診される頻度を比べてみました。年間12回（月1回程度）以上病院に行かれる方の割合は、BMI 25未満のグループに対して、25以上のグループでは1.74倍高くなりました。しかし、病院に行く理由は様々です。

よる受診頻度の差はなくなりました。この結果から、

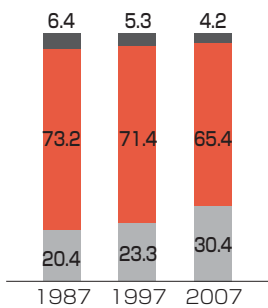
肥満の背景には、高血圧や糖尿病、脂質異常症があり、それらが受診頻度に影響を与えていたと考えられます。肥満が原因で外来受診することはありませんが（肥満症として治療を受ける場合はあります）、適正体重を保つことが健康の秘訣であることは言えそうです。

男性の肥満が増加傾向

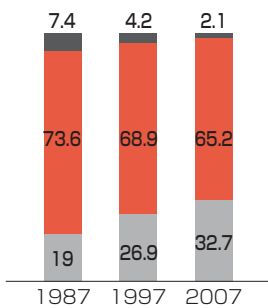
もう一つ気になることがあります。BMI 25以上の方は、男性で約30%、女性は25%弱であり、男性の肥満がやや多くなっています。実は、男性の肥満者数の増加が注目されています。女性の肥満者の割合は、この20年間ほとんど変わらない、あるいは年代によっては減少しています。

しかし、男性の肥満者の割合は（特に高齢者の場合）、

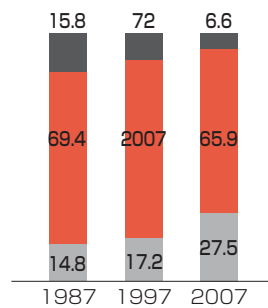
20歳以上の男性BMI



60~69歳の男性BMI



70歳以上の男性BMI



■ 18.5未満
■ 18.5~25.0
■ 25.0以上

1987年からほとんど増えていくことが右のグラフからわかります。

何が原因なのでしょう。厚生労働省の調査によ

ば、体重コントロールを実践する人の割合が、女性の方が高いという結果が出ました。

この20年間で男性は、なかなか実践できない環境になったのでしょうか。それとも意識の問題でしょうか。皆さんはどう思いますか。

痩せすぎも禁物

肥満の話ばかりでしたが、痩せすぎも禁物です。

痩せて糖尿病になりにくくなっても、他の病気のリスクが高くなつては意味がありません。特に高齢者は、年を重ねるごとに、筋肉の量が減つたり、内臓脂肪が付きやすく、さらに個人差が大きくなることも特徴といわれています。

健康に体重をコントロールするためには、栄養のバランスや筋力を保つことも忘れずにいてください。

〈参考文献〉

厚生労働省…肥満ホームページへようこそ
日本肥満学会…肥満症の診断基準と治療指針
栗山真一…肥満の健康影響
高橋和至…老年期の肥満

しもつけクイズ

問2

- ① 下野市民（成人）のうち、定期的に歯科を受診している人は何人に1人でしょつ？
- ② 2人に1人
- ③ 3人に1人
- ④ 5人に1人