



徳島県糖尿病協会ロゴマーク 2021.1

糖尿病 やまももだより Vol.23

2023年4月
徳島大学病院
山桃の会
糖尿病臨床・
研究開発センター

「肥満」と「肥満症」は違います！

肥満は、食べ過ぎや運動不足が要因であるなど、自己責任という考え方で見られることがあります。しかし車社会の依存、コンビニエンスストアや手軽な飲食店の増加などの社会環境の変化、個人のおかれた生活環境(就労状況等)やストレスなどが、健康障害を増加させることが指摘されています。肥満の発症には遺伝子も関係していることがわかってきました。



肥満 BMI \geq 25



肥満症 BMI \geq 25



BMI	判定
18.5未満	低体重
18.5以上25未満	普通体重
(22.0)	(標準体重)
25以上	肥満
35以上	高度肥満

体格指数
(BMI=体重[Kg]/身長[m]²)

肥満症に関連する減量が必要な健康障害

- ①血糖上昇・糖尿病
- ②脂質異常症
- ③高血圧
- ④高尿酸血症・痛風
- ⑤冠動脈疾患
- ⑥脳梗塞・一過性脳虚血発作
- ⑦アルコールと関連しない脂肪肝
- ⑧月経異常・女性不妊
- ⑨肥満に関連する呼吸障害(閉塞性睡眠時無呼吸症候群等)
- ⑩変形性関節症・変形性脊椎症
- ⑪肥満に関連する腎臓病

あるいは

内臓脂肪蓄積 ウエスト周囲長 男性:85cm以上
ウエスト周囲長 女性:90cm以上

「肥満」とは脂肪組織に脂肪が過剰に蓄積した状態。BMI25 以上のもの
「肥満症」とは BMI25 以上で「減量が必要な健康障害」を合併する場合、
内臓脂肪型肥満と診断される場合

肥満・肥満症を持つ個人のQOLの改善



自分の体重と向き合しましょう！
減量は続けることが何よりも大切です。

肥満症の減量目標
3%/3~6ヶ月

3%の減量(6ヶ月)で、血圧、LDL コレステロール、HDL コレステロール、中性脂肪、血糖値、ヘモグロビン A1c 等が改善

◆食事療法: 食生活の見直し

夜間に食べ過ぎない、1日3食規則正しく食べる、
ゆっくりよく噛んで食べる、バランスよく食べる

◆運動療法: 運動習慣の見直し

週 150~250 分(1200~2000kcal/週)の身体活動・運動が 3%以上の体重増加を予防する

◆行動療法: 日常生活活動の見直し

身体活動によるエネルギー消費は約 20~40%、半分は生活活動で消費。普段からエレベータを使用しない、近い距離は車ではなく歩く、家事・子供と遊ぶ、
毎日体重を測り記録する

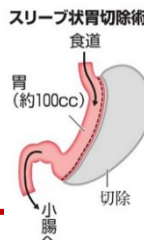
◆薬物療法:

食事療法や運動療法を行っても効果が不十分な場合に適応、BMI35 以上に限定

最近新しく GLP-1 受容体作動薬が承認された

◆外科療法: 胃の一部を切除するスリーブ状胃切除術

徳島県では徳島大学病院が唯一の認定施設
対象は糖尿病があり BMI35 以上、18~65 歳で他の病気が原因でない肥満で、
6か月以上の内科的治療で改善が見られない場合



徳島大学病院糖尿病患者会「山桃の会」・徳島県糖尿病協会 入会のご案内

「山桃の会」は、徳島県糖尿病協会および徳島大学病院の糖尿病の友の会です。糖尿病の方やそのご家族の方、医療従事者が入会できます。

糖尿病に関する情報提供を行い、会員の皆さまの知識向上とより良い診療や療養支援を目指しております。

本会にご入会していただきますと、患者会や糖尿病に関するイベントのご案内、月刊誌“さかえ”を毎月郵送いたします。

「山桃の会」の年会費は、3500 円です。

(主に日本糖尿病協会年会費、さかえ年間購読、郵送料込み)

* 途中入会の場合は、上記を月割して、3 月 31 日までの期間分を徴収させていただきます。

入会希望の方は、別紙入会申込書に必要事項をご記入の上、FAX でお送りください。
入会申込書は、下記にご連絡ください。

「山桃の会」事務局

〒770-8503 徳島市蔵本町 3-18-15

徳島大学 糖尿病臨床・研究開発センター

TEL:088-633-7587 FAX:088-633-7589

Mail: dtrc@tokushima-u.ac.jp



毎月最新の糖尿病の情報が
特集・企画されています。
非常にわかりやすく書かれていて、
読みやすい 1 冊です。
新たな知識が増えます

歯周病は、 糖尿病の合併症の一つです

糖尿病があると 歯周病になりやすく重症化しやすい	歯周病は 糖尿病に悪影響を及ぼす
一糖尿病があると、免疫細胞の低下や血流の悪化、増殖の減少などのため、歯周組織の障害が生じて歯周病になりやすく、また、重症化しやすいことが分かっています。	歯周病はインスリン作用を阻害し、血糖コントロールを悪化させます。歯周病を治療すると、HbA1cのコントロールが最大で改善するという報告もあります。

歯周病やむし歯は、糖尿病以外にも肥満、肺炎、睡眠時無呼吸症候群、心臓病、腎臓病、糖尿病、敗血症、腎臓病、骨質障害などさまざまな疾患の原因になるといわれています。
お口を健康な状態に保つことは、全身の健康に関わる大切なことなのです。

お口の健康セルフチェックシート

【生活習慣】	【お口の様子から】
<input type="checkbox"/> 1 歯磨きをあまりしない	<input type="checkbox"/> 1 1つ以上の歯がむし歯やゆがみなどがある
<input type="checkbox"/> 2 ストレスや疲労が長く続いている	<input type="checkbox"/> 2 歯肉の色がピンク色で引縮まっている
<input type="checkbox"/> 3 たばこを吸わない	<input type="checkbox"/> 3 歯のぐらつきがなく、しっかりかめる
<input type="checkbox"/> 4 喫煙をしている	<input type="checkbox"/> 4 歯と歯の間に物が挟まらない
<input type="checkbox"/> 5 1日1回は歯磨きをかけて歯磨きをしている	<input type="checkbox"/> 5 歯がしなない、歯が多い
<input type="checkbox"/> 6 フッ化物入り歯磨き剤を使っている	

歯磨きには「ゆがみ」の人、
これらも良い生活習慣で直しましょう。
③-⑥番に「ゆがみ」の人、
①-②番にも生活習慣を直しましょう。
⑦-⑧番に「ゆがみ」の人、
すべて生活習慣を直しましょう。

全ての歯磨きが「ゆがみ」の人、
お口の健康に繋がります。
お口の健康に繋がります。

1 週間に 1 回はお口の健康状態を自分で観察し、
定期的に歯科を受診しましょう!