



鹿児島県

肥満症



肥満症とは？

体に脂肪が過剰に蓄積している状態です。

肥満は主に脳卒中や心疾患などの死因の大きなリスクです。また、骨折・転倒しやすくなり、介護が必要になる可能性があがります。BMIが5上がるごとに心血管系疾患の死亡が上昇します¹⁾。

1) Lancet 2016; 388: 776-786

判断基準

・ 肥満（BMIが25以上）で肥満による

11種の健康障害（合併症）が1つ以上あるか

・ 健康障害を起こしやすい内臓脂肪蓄積

（腹囲：男性 85cm以上、女性 90cm以上）がある場合、

25 ≤ BMI < 30 で、**肥満** 30 ≤ BMI で、**高度肥満**



11種の健康障害

- ①耐糖能障害（2型糖尿病・耐糖能異常など）
 - ②脂質異常症 ③高血圧 ④高尿酸血症、痛風
 - ⑤冠動脈疾患（心筋梗塞・狭心症）
 - ⑥脳梗塞、脳血栓症、一過性脳虚血発作（TIA）
 - ⑦脂肪肝（非アルコール性脂肪性肝疾患、NAFLD）
 - ⑧月経異常、不妊 ⑨睡眠時無呼吸症候群（SAS）
 - ⑩運動器疾患：変形性関節症（膝、股関節）、変形性脊椎症、手指の変形性関節症
 - ⑪肥満関連腎臓病
- などと深く関係します。

主な症状

- ・動きにくい
- ・疲れやすい
- ・いびき
- ・関節痛 など

原因

- ・摂取カロリー過多
- ・運動不足
- ・遺伝や体質
- ・睡眠不足
- ・ストレス

治療について

食事療法・運動療法・行動療法
を基本に、必要に応じて**薬物療法・外科療法**



生活で気をつけること

食事の見直し

- ・食べ過ぎを避ける
- ・バランスの良い食事

運動の習慣化

- ・有酸素運動や筋トレ

睡眠やストレス対策

鹿児島県は、全国的にも肥満者の割合（BMI25以上）が高いです¹⁾。子どもの肥満傾向児（肥満度20%以上）も多い傾向にあります²⁾。



©鹿児島県ぐりぶー#1043

1) 「健康かごしま21（令和6年度～令和17年度）」
2) 「学校保健統計調査の結果確報 鹿児島県分集計 令和5年度」

脳卒中・心臓病等総合支援センターおよび脳卒中・心臓病等相談支援窓口では脳卒中や心臓病についてのお悩みの相談に乗っています。お気軽にお越しいただくか、メール、電話などでお問い合わせいただけましたら幸いです。

e-mail: sc-shien@kufm.kagoshima-u.ac.jp 電話番号：099-275-6895