

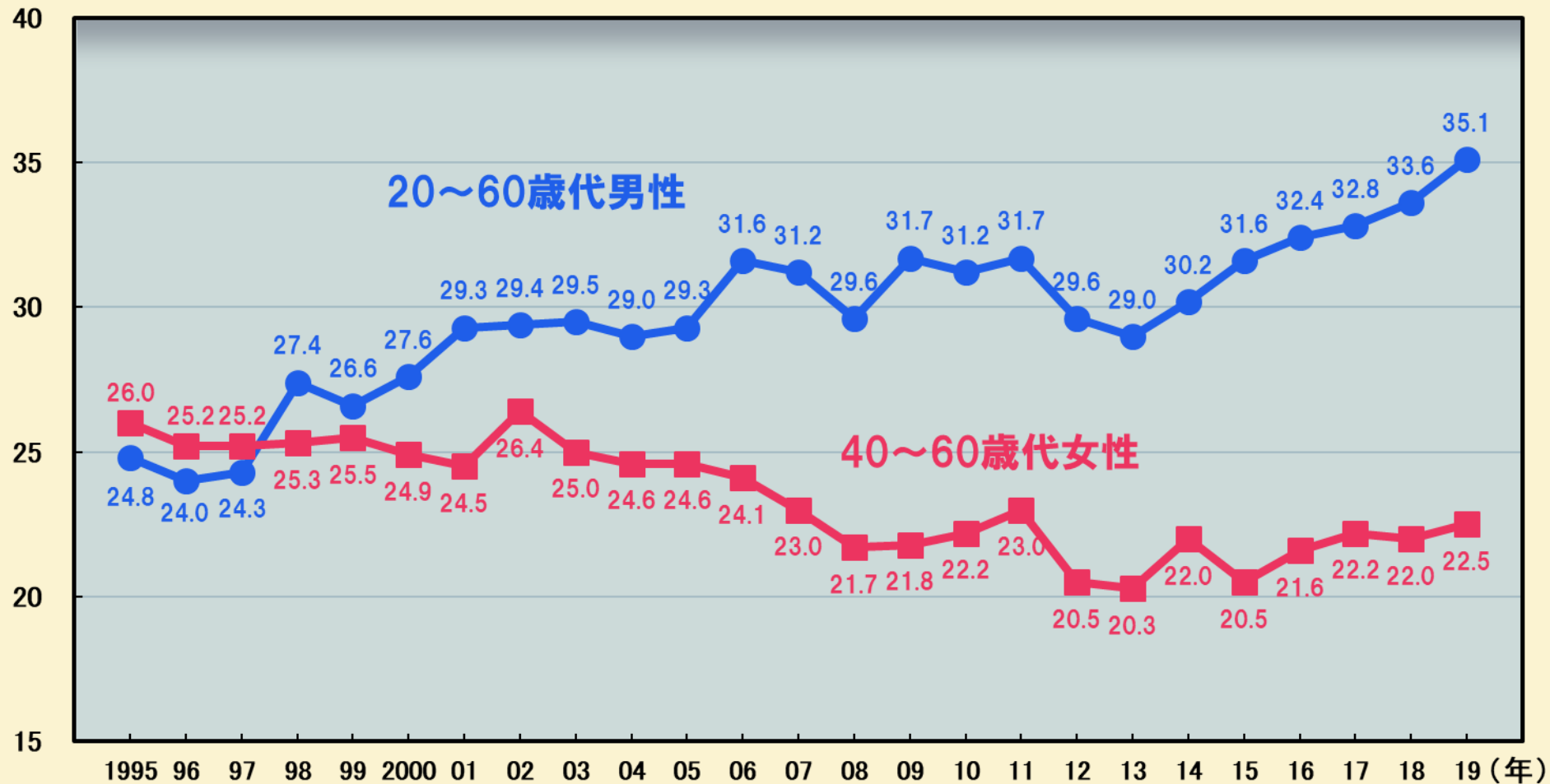
# 肥満と 糖尿病

No.7

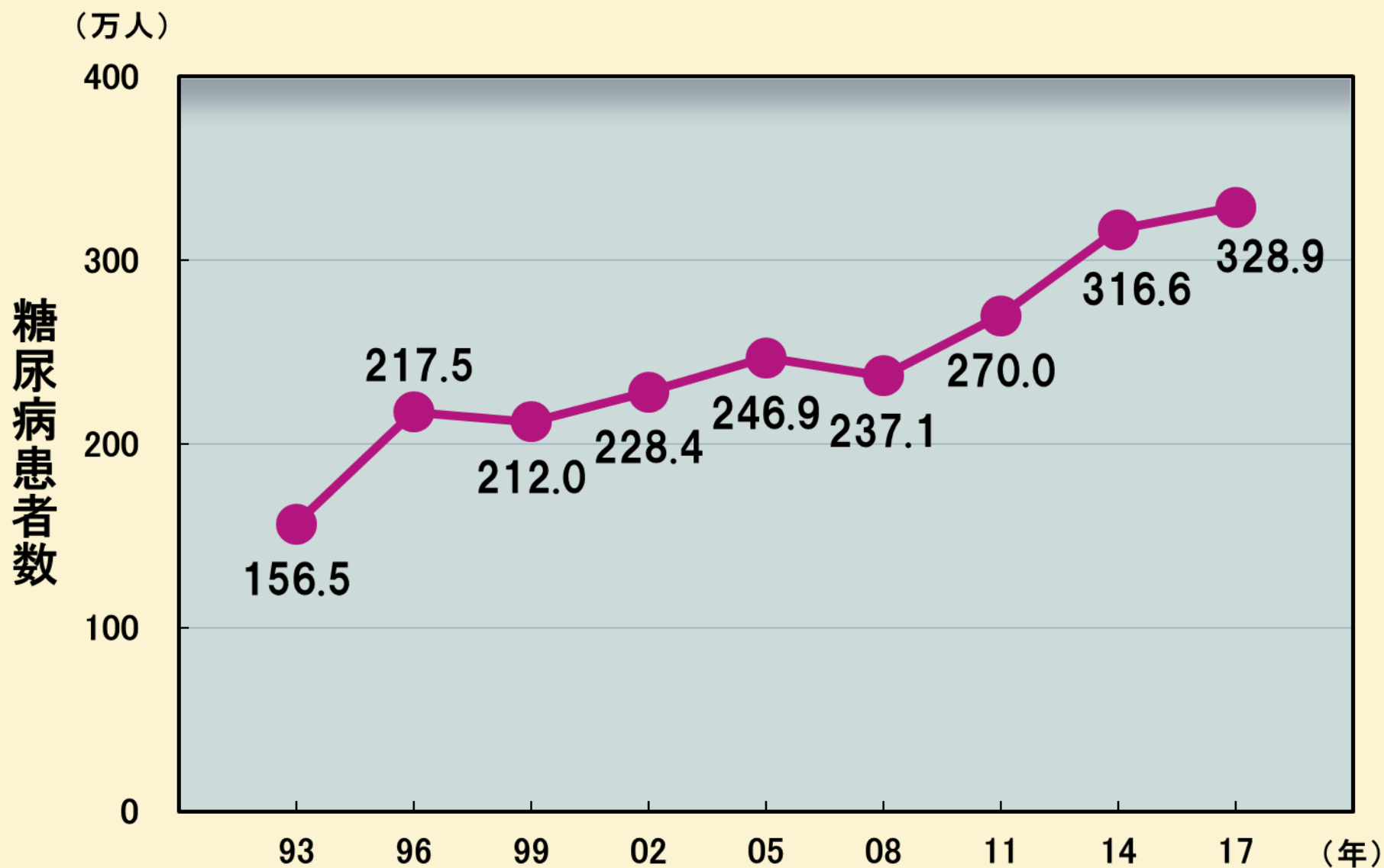
# 肥満の人の割合が増えています

## 肥満者(BMI $\geq$ 25)の割合

(%)



# 糖尿病で治療を受けている患者さんが増えています



# 今日のポイント

1. **肥満で糖尿病になる人が  
増えています**
2. **肥満の判定方法**
3. **肥満が糖尿病を起こす  
メカニズム**
4. **治療の第一は、「減量」です**

# 1. 肥満で糖尿病になる人が増えています

- 肥満は糖尿病以外にも多くの病気を引き起こします
- 日本人は肥満に弱く、糖尿病になりやすい



## 2. 肥満の判定方法

BMI(body mass index)25以上で肥満と判定されます

**BMIの計算方法** 体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)=BMI

例) 体重70kgで身長160cmの人のBMIは・・・

$$70 \div 1.6 \div 1.6 = 27.3$$

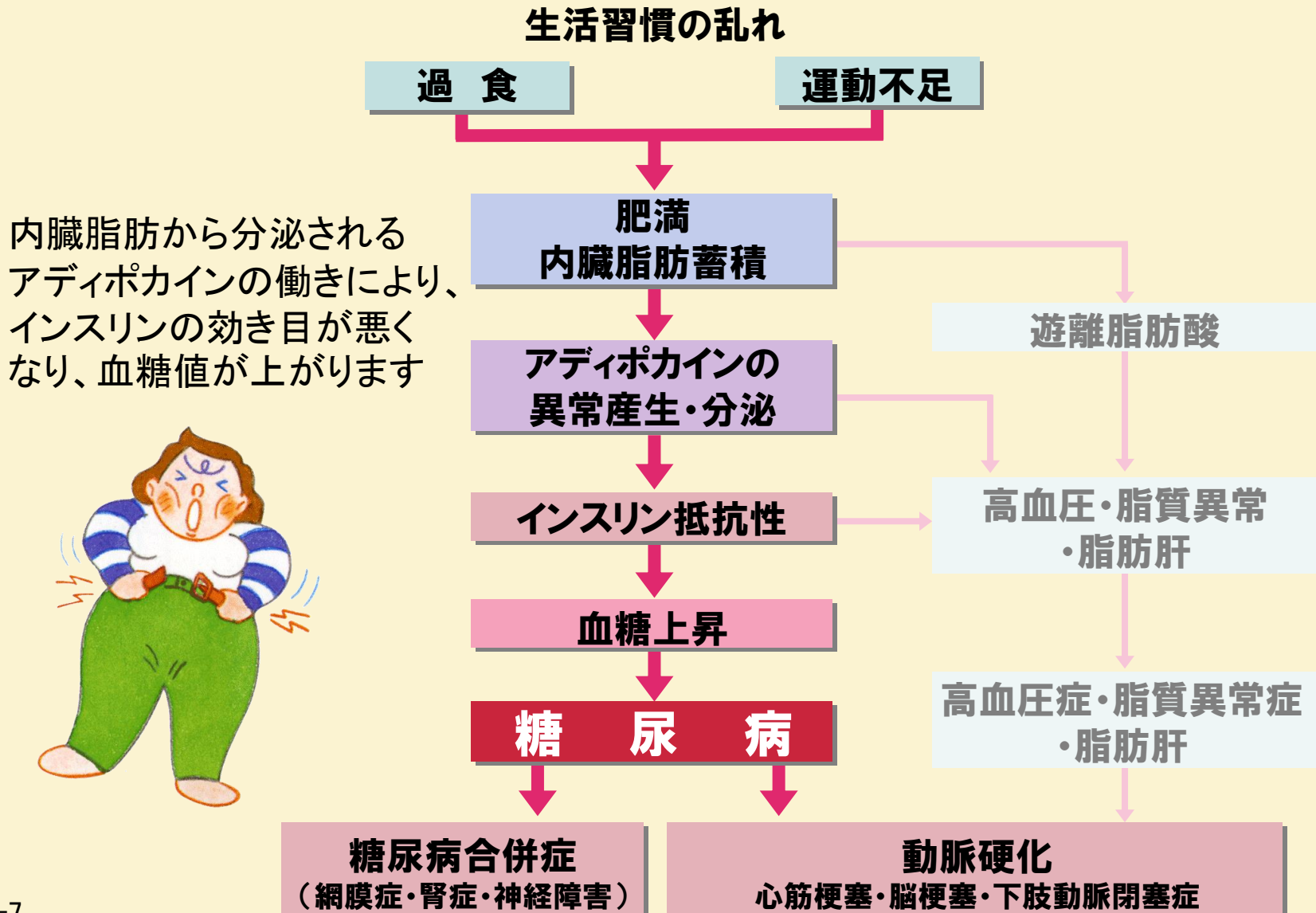
**BMIによる肥満の判定基準**

やせ < 18.5 ≦ ふつう < **25 ≦ 肥満**

65歳未満の場合はBMI 22、  
65歳以上の場合は  
BMI 22～25が理想です



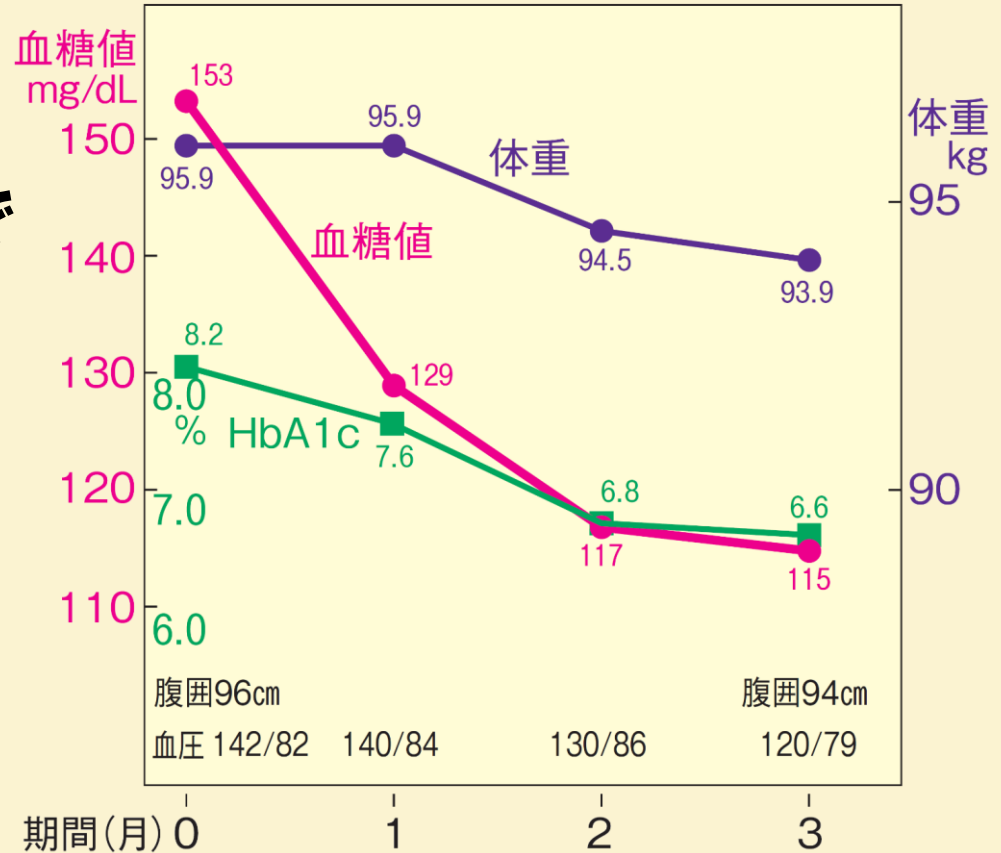
# 3. 肥満が糖尿病を起こすメカニズム



# 4. 治療の第一は、「減量」です

- 肥満糖尿病の人が減量すると、それだけで糖尿病が良くなります
- 減量すると、血糖値だけでなくさまざまな検査値が改善します

### 3カ月で3%の減量効果



出典:公益財団法人結核予防会 総合健診推進センター調べ



## 4. 治療の第一は、「減量」です

- まずは体重を3%またはウエストサイズ3cmを減らしましょう



- 太っている今こそ糖尿病の重症化を防ぐチャンス！



# 今日のまとめ

## 1. 肥満で糖尿病になる人が増えています

肥満は糖尿病以外にも多くの病気を引き起こします

日本人は、肥満に弱く糖尿病になりやすい

## 2. 肥満の判定方法

BMI 25以上で肥満と判定されます

## 3. 肥満が糖尿病を起こすメカニズム

肥満は体にとって、一種の異常事態です

## 4. 治療の第一は、「減量」です

肥満糖尿病の人が減量すると、それだけで糖尿病が良くなります  
太っている今こそ、糖尿病の進行を防ぐチャンスです！

減量すると、血糖値だけでなく、さまざまな検査値が改善します

# クイズで確認!! 今日のまとめ

## 第1問

**肥満と判定されるBMIは？**

- ア. BMIが25以上のとき**
- イ. BMIが22以上のとき**

# クイズで確認!! 今日のまとめ

## 第1問

肥満と判定されるBMIは？

**正解**

- ア. BMIが25以上のとき  
イ. BMIが22以上のとき

# クイズで確認!! 今日のまとめ

## 第2問

**太るとインスリンの働きはどうなる？**

- ア. インスリンが良く効くようになる**
- イ. インスリンの効きが悪くなる**

# クイズで確認!! 今日のまとめ

## 第2問

太るとインスリンの働きはどうなる？

ア. インスリンが良く効くようになる

**正解** →

イ. インスリンの効きが悪くなる

# クイズで確認!! 今日のまとめ

## 第3問

**インスリン抵抗性のためにインスリンがたくさん分泌されている状態「高インスリン血症」は体に悪い、悪くない?**

- ア. インスリン抵抗性があっても、インスリンがたくさん分泌されて血糖値が正常に保たれていれば、とくに問題はない**
- イ. インスリン抵抗性をインスリンの分泌量でカバーし血糖値が正常に保たれていても、体にはあまり良くない**

# クイズで確認!! 今日のまとめ

## 第3問

インスリン抵抗性のためにインスリンがたくさん分泌されている状態「高インスリン血症」は体に悪い、悪くない？

ア. インスリン抵抗性があっても、インスリンがたくさん分泌されて血糖値が正常に保たれていれば、とくに問題はない

**正解** →

イ. インスリン抵抗性をインスリンの分泌量でカバーし血糖値が正常に保たれていても、体にはあまり良くない



# クイズで確認!! 今日のまとめ

## 第4問

**肥満糖尿病の治療で大切なことは、なに？**

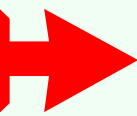
- ア. 血糖値を下げること**
- イ. 減量すること**

# クイズで確認!! 今日のまとめ

## 第4問

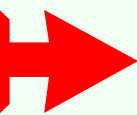
肥満糖尿病の治療で大切なことは、なに？

**正解**



ア. 血糖値を下げること

**正解**



イ. 減量すること

# クイズで確認!! 今日のまとめ

## 第5問

肥満糖尿病を放置していると、インスリンの分泌力が低下して自然にやせてくる。そうすると糖尿病はまた自然に改善してくる。これってホント？

ア. ホント

イ. ウソ

# クイズで確認!! 今日のまとめ

## 第5問

肥満糖尿病を放置していると、インスリンの分泌力が低下して自然にやせてくる。そうすると糖尿病はまた自然に改善してくる。これってホント？

ア. ホント

**正解** → イ. ウソ