

太りすぎのも良いけれど

太りすぎは健康の赤信号

「まるまると太った可愛い赤ちゃん」など
とよくいますが、これが大人になっても、ま
るまると太ってはいはいろいろと問題があるよ
うです。新年早そう、お正月にでも食べながら、
「肥満」について考えてみましょう。

肥満とは：

「肥満」とは、簡単にいっ
て、身長割に体重が重いこ
とです。しかし、病気でもく
んでいる人を肥満というわけ
にはいきません。脂肪が蓄積
されていなければ肥満といえ
ないわけです。たとえば、重
量挙げの選手などは、大い

$$\begin{aligned} & (\text{身長}-100) \times 0.9 \\ & = \text{標準体重} \\ & \frac{\text{オーバー分}}{\text{標準体重}} \times 100 \\ & = \text{肥満度} \end{aligned}$$

たとえば50kgが標準体重で
ある人が88kgあれば、38kg
はオーバーになるわけです。
肥満度は $\frac{38\text{kg}}{50\text{kg}} \times 100 = 76\%$
です。ただし、標準体重より
10%前後多くても、肥満
とはいいません。

標準体重を超えてはいるので
すが、彼らは筋肉質ですから、
肥満とはいえません。

医学的には、一応、身長と
体重から判断し、かつ内容的
には脂肪が体を取り巻いてい
ることを肥満の基準としてい
ます。そして、左の算式によ
って求められる標準体重をオ
ーバーしていると、肥満とい
うことでしょうか。

肥満度は以上の算式で計算

しますが、肥満といってもそ
の種類はいろいろです。「単
純性肥満」というカロリーの
取り過ぎのもの、「調節性肥
満」という食欲中枢神経の異
常からくるもの、「代謝性肥
満」というホルモン分泌の異
常からくるものなどです。

肥満と合併症

一九四二年の米国の生命保
険会社の研究によると、標準

体重より二〇%以上も体重の
多い人は、正常の体重の人よ
り大変短命である、というシ
ョッキングな結果が出ていま
す。

極端な肥満の人は、一種の
病人と考えてよいといわれて
います。肥満の人に短命が多
いということは、肥満の人に
非常に合併症が多いからです。
たとえば、脳卒中、高血圧、
特に糖尿病など、生命にかか
わる合併症が多いせいです。

同じ年齢で、肥満の人と肥

満でない人を比べてみると、
糖尿病の合併症による死亡率
は、肥満の人の方が、二倍か
ら三倍高くなっています。肝
臓に脂肪が巻く脂肪肝や肝硬
変も一倍半から二倍半位、正
常人より多いといわれ、脳出
血や心臓病も、一倍半から二
倍多いといわれています。中
年以後の成人病年齢になる
と、肥満は大敵といっ
てよいのではないでしょう。

では、肥満でかかりにくい
病気はというと、それは結核
だそうです。正常な体重の人
に比べて、肥満の人は五分の
一位の割合でしか発症してい
ないという統計が出ていま
す。なお余談ですが、肥満の
人には自殺が少ないそうです。

お買物、ご用命は市内で

*** 本年も新しいお菓子 ***
— コンコルドをよろしく —

あけましておめでとうございます

ケーキとコーヒーの店
本町2 TEL (2) 0112

にいつ
オサカヤ

