

肥満・メタボリックシンドローム

メタボリックシンドロームは心臓病や脳卒中になりやすいだけでなく、
腎臓病にもなりやすく、また、悪化させます。

肥満とは、身長割に体重がある状態ですが、
更に内臓脂肪が多く脂質異常、高血圧、高血糖
が合わさった状態をメタボリックシンドローム
(代謝異常症候群)と呼びます。

肥満だけでも腎臓の機能を低下させますが、脂
質異常、高血圧、高血糖のいずれも腎臓の機
能を低下させる要因のため、メタボリックシン
ドロームになると腎臓病の進行が加速します。

内臓脂肪の蓄積

ウエスト周囲径(おへその高さの腹囲)が
男性 **85cm**・女性 **90cm**以上



右の3つのうち2つ以上
が基準値から外れる

脂質

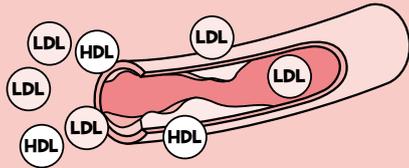
血圧

血糖



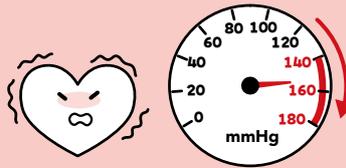
メタボリックシンドローム

脂質異常(脂質)



血液中の脂質が多い状態の
ことで、腎臓病の原因とな
ります。高脂血症とも言い
ます。

高血圧(血圧)



高血圧は腎臓病を引き起こ
し進行させ、腎臓病は高血
圧の原因になるという悪循
環になります。

糖尿病(血糖)



糖尿病の進行は腎臓の機
能を低下させますが、血糖
値を適切な範囲に維持する
と抑えられます。

どのくらいの体重に調整するのがいいの？

肥満の基準となる体格指数、BMI

$$= \text{体重}(\text{kg}) \div \text{身長m}(\text{m}) \div \text{身長m}(\text{m})$$

あなたのBMI

あなたの身長標準体重のBMIを22目指します

$$= \text{身長m}(\text{m}) \times \text{身長m}(\text{m}) \times 22$$

あなたの理想体重

kg

監修

蘇原 映誠

東京医科歯科大学 腎臓内科 准教授

森 崇寧

東京医科歯科大学 腎臓内科 講師



みんなで作ろう、これからの医療

with Kidney プロジェクト

<https://www.jinlab.jp/withkidney/>

患者と医療者がつくった腎臓病とのつきあい方ガイド



運営

一般社団法人ピーベック



<https://ppecc.jp/>

制作

腎臓病情報サイト「じんラボ」

じんラボ

腎臓病に関わる人の幸せのための

<https://jinlab.jp/>



肥満の場合の体重管理

内臓脂肪を減らすためのエネルギー調整は、
身体活動による消費と食事の調整で計画的に減量を図ることが必要です。

ステップ1：現在の私

体重 kg
身長 cm
BMI kg/m²

現在と目標の差
a kg

ステップ2：私の目標

目標体重 kg
達成時期の目安
 月 日頃 → カ月後

主治医と相談
して決めても
いいね

ステップ3：目標達成に必要な計画

目標達成のために減らしたい、1日当たりのエネルギー量は

$$a \text{ kg} \times 7,000 \text{ kcal} \div b \text{ カ月} \div 30 \text{ 日} = \text{ kcal/日}$$

この1年間で体重が変わらなかった場合は、補正不要

この1年間で体重が増えた場合は、取り過ぎたエネルギー量を補正量として追加する

この1年間で体重が kg 増えた場合

$$\text{ kg} \times 7,000 \text{ kcal} \div 365 \text{ 日} = \text{ 取り過ぎたエネルギー量 } \text{ kcal/日}$$

補正

身体活動で

kcal/日

食事で

kcal/日

kcal/日

体重別エネルギー消費量 (単位: kcal)

	普通に歩く	早足で歩く	自転車
時間	10分	10分	20分
体重 50kg	25	35	65
60kg	30	40	80
70kg	35	50	90
80kg	40	60	100

- 食べる量を変える
- 料理の組み合わせを変える
- 調理方法を変える
- 食材を変える
- 味付けを変える
- 間食・アルコールなどの摂り方を変える
- 食事の頻度やタイミングを変える
- 高頻度で影響の大きい食行動を変える



厚生労働省 健康づくりのための身体活動基準・指針の改訂に関する検討会「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023(案)」を元に作成

監修

蘇原 映誠
東京医科歯科大学 腎臓内科 准教授

森 崇寧
東京医科歯科大学 腎臓内科 講師