

肥満と糖尿病

かな 病院
山田 晴生

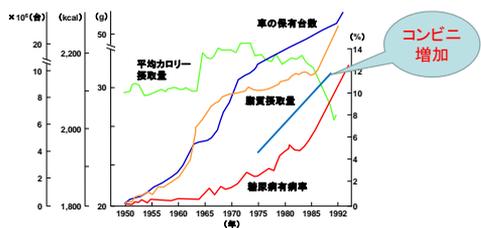
肥満の治療法→ダイエット

簡単！

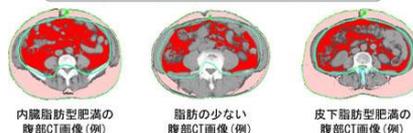
消費エネルギー > 摂取エネルギー やせる

消費エネルギー < 摂取エネルギー 太る

日本における糖尿病有病率と平均カロリー摂取量、脂質摂取量、車の保有台数の推移

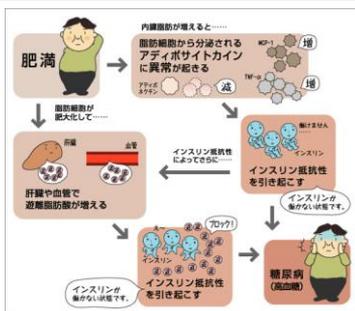


画像の赤い部分が内臓脂肪、ピンクの部分が皮下脂肪です。



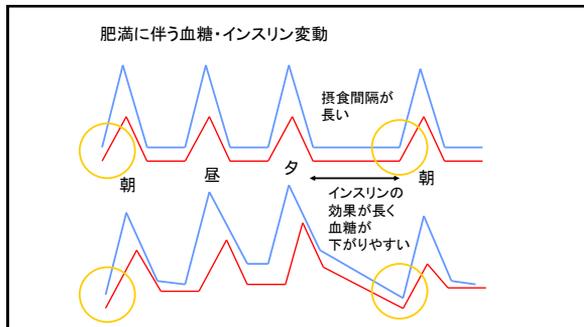
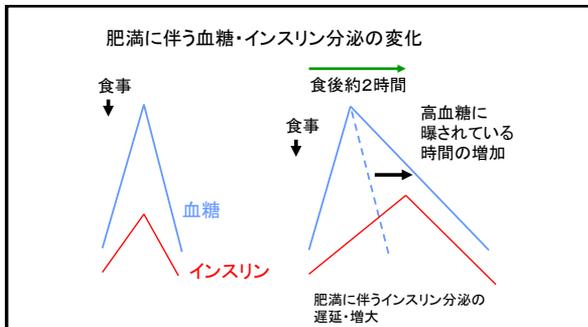
内臓脂肪(男性型) 皮下脂肪(女性型)

内臓脂肪は臓器の障害を発生しやすい



肥満に伴う高血糖を発見するため
いつ血糖測定すればよいでしょう。

- 1: 早朝空腹時
- 2: 食後2時間
- 3: 食直前
- 4: 就寝前
- 5: 食直後



日本人は欧米人に比べて小太りで糖尿病を発症する

肥満でインスリン分泌が良好だが、糖尿病を発症
エネルギー大量摂取に耐えられる(必要な)体型

肥満でインスリン分泌が不足して、糖尿病を発症
エネルギー節約型(少量摂取)体型

肥満の実態は

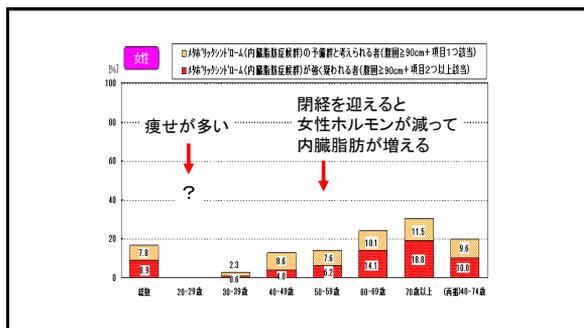
食べていても栄養が筋肉・血液など大事な臓器に行き渡らない。

脂肪はあるけど・・・

大事な臓器は飢餓状態になっている

糖尿病の誤解

- ・痩せているから糖尿病ではない。
痩せている糖尿病は危険です。
- ・血糖が正常だから糖尿病ではない。
血糖を測定する時刻が重要です。
- ・糖尿病を治すには、食事を食べなければいけません。
正しい食事を摂って、血糖値が正常でなければいけません。



オランダの冬の飢饉事件 (Dutch winter famine) 1944.11. — 1945.4.

「妊娠中の低栄養は子どもに成人病(生活習慣病)を
発症するリスクが高い」という説、考え方を証明した
悲しい事件

第二次世界大戦でドイツ軍に包囲された頃のオランダ
で誕生した子供は成人病の発症率が有意に高かった。

生物学的には、胎児の頃の環境は出生後の生命活動
に影響を及ぼさないはずである。

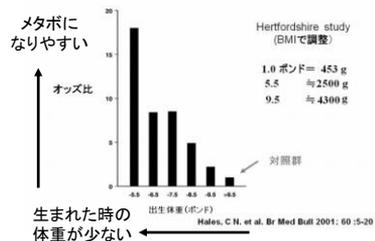
外の世界では
食料が
足りないかも
しれない！
節約しなきゃ！

妊娠中は
スリムな
体型を維持
しないと



胎児の時にプログラムされた
摂取カロリーに対する節約作用
がダイエットの効果を減弱

出生体重と男性メタボリック症候群発症オッズ比



今の日本の団塊世代が生まれたのは
1947—1949年

1945年:第二次世界大戦の終了
1946—1950:戦後の食糧難時代

戦後の食糧難の時代に生まれた世代で、
今の日本で心臓病・脳血管障害を多発している。

東欧など日本と同じ食糧難を受けた国々でも
肥満に伴う疾患が多発している。

スリムな体型のお母さんから生まれた
子供が肥満になることが危険ではないか？