

# ZOOM UP 肥満のメカニズムと効果的な



## 予防・介入方法を学ぶ

9月16日、「令和3年度国保・保健主管課長・担当者合同研修会」を、Zoomによるオンラインにて開催し、県内各保険者の国保及び保健主管課等の課長及び関係職員、熊本県、熊本県後期高齢者医療広域連合の担当者等262人の申し込みがありました。

熊本県において、内臓脂肪症候群該当者及び予備群が年々増加していることに加えて、HbA1c6.5%以上者は全国4位と上位に位置していることから、今回は熊本県の健康課題である「肥満」をテーマに、肥満がもたらす影響を認識し、最新の知見を踏まえた保健指導の介入のポイントを学ぶことで、今後の保健活動の展開に繋げていくことを目的に、本研修会を開催しました。

### 【講演】（要旨）

## 「新たにわかってきた肥満症のメカニズムと効果的な予防対策」

琉球大学大学院医学研究科 教授 益崎 裕章 氏

益崎氏は、まず肥満は決して特殊な疾患ではなく、生活習慣の小さなずれの積み重ねで起こることに加え、日本人をはじめ東アジア人は、元来、欧米人と比較して皮下脂肪を貯められないという特徴があることを紹介。エネルギーの備蓄が目的の皮下脂肪と異なり、免疫的な働きが主である内臓脂肪にカロリー過剰で脂肪が貯まると、血管内皮機能障害による心血管病、脳萎縮による認知症など多臓器にも影響がでることを強調された。



また、内臓脂肪が蓄積する因子としては、動物性脂肪の過剰摂取やスナック菓子に多く含まれる異性化糖、運動不足、閉経、間食、不規則な生活、ストレス等があり、生活や食習慣の乱れが長年続くと、BMIや肥満度が高くななくても、内臓脂肪肥満を引き起こし、生活習慣病の発症につながってしまう。そのメカニズムについて、沖縄県が長寿県から糖尿病の年齢調整死亡率男性ワースト1位に転落した過程を例に詳述された。

更に、長年の研究結果で解明された、「なぜ、Ⅱ型糖尿病や肥満の人は運動嫌いの人が多い

いのか」ということについても、動物性脂肪の過剰摂取が脳の報酬系に影響を及ぼし、いくら食べても満腹感が得られない、運動する気がなくなるという悪循環を引き起こした上、血糖値が上昇し糖尿病の発症につながることや、脳の神経核である扁桃体の大小によって保健指導後の行動変容が左右されている旨を説明された。

そのため、指導のポイントとしては、その人を意志が弱いと責めたりせず、メカニズムベースで話すことで、改善する未来があり説得力があることや、どの時間に何を食べるのかという「時間栄養学」の視点での介入が有効であると述べられた。

また、最近の研究で明らかになった、玄米に含まれているオリザノールは、動物性脂肪に対する依存性を緩和する効果や血糖値を下げる効果、うつや認知機能の改善、アルコール依存への効果等、薬のような食品であると推奨された。

運動については、運動で痩せることは難しくても、継続的に行うことで食欲制御や認知症、血糖コントロール、うつにも効果があることがわかっているため、30分に1回、3分立つだけでも効果があることから、まずは、座る時間を減らすことから始めていただきたいと述べ、益崎氏本人が実践されているスクワットについても紹介された。

最後に、「一人ひとりの状況に合わせて個別に問題点を改善する必要がある、それは保健師等の専門職の力が必要となる。沖縄のような状況が熊本でも起こらないように、予防活動にご尽力いただきたい。」と述べ研修会を締めくくられた。

参加者からは、「エビデンスに基づいた肥満のメカニズムと効果的な予防方法で、興味深く聞くことができた」、「対象者の体の中で何が起きているのかを理解し、食生活を把握したうえで、対象者と一緒に目標を立て個別性のある保健指導につなげていきたいと感じた」、「自身の食生活や運動習慣を見直すいい機会となり、家族等にも広めていきたい」等の感想が寄せられた。

