

# 看護部外来

## 肥満が誘発する病気

コロナ禍の自粛生活で体重が増えていませんか？  
肥満は様々な病気の引き金となります。  
「太った・・・？」と思ったら、早めに解消したいですね。

在宅ワークや外出の自粛などで自宅で過ごすことが増えたことで、不規則な食習慣や過食・運動不足・睡眠不足につながってしまいます。  
その様な生活を、このまま続けていると肥満を誘発します。

## 肥満の判定基準

主な判定基準はBMI(Body Mass Indexの略)です。  
BMIは肥満や痩せ基準の判断に用いられます。  
BMI：体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m) で求めます。

低体重 (やせ)	18.5未満
普通体重	18.5以上25未満
肥満 (1度)	25以上30未満
肥満 (2度)	30以上35未満
肥満 (3度)	35以上40未満
肥満 (4度)	40以上



次は・・・肥満が誘発する病気について

次行ってみよ～!



# 肥満に伴う病気



## ①高血圧



放置していると動脈硬化を促進し、脳卒中や心疾患・慢性腎臓病などの重大な病気につながります。

## ②脂質異常症



脂質の量が多いと全身の血管が損傷を受けている状態になります。これは動脈硬化を発症させる原因となる場合があります。それによって心筋梗塞・狭心症・脳梗塞などが生じる恐れがあります。

## ③糖尿病



インスリンが十分に働かないために、血液中を流れる糖が増えてしまう病気です。血糖値が何年も高いままで放置されると血管が傷つき、将来的に心臓病・失明・腎不全などにつながります。

## ④痛風



尿酸が血液中で増えすぎて結晶化することにより、関節や腎臓などに集まり、関節炎などを起こします。

## ⑤脂肪肝



肝臓に中性脂肪が異常に蓄積した状態のことをいいます。進行すると肝炎を誘発し、肝硬変を引き起こすこともあります。

うんこじゃないよ、  
脂肪肝だよ

生活習慣を整え、コロナ太りを解消しましょう！