

26. 放っておくとどうなるのでしょうか？

肥満があるだけなら、健康に大きな支障を引き起こさない場合もあります。しかし、肥になると糖尿病、高血圧、脂質異常症を合併する人が増え、また膝関節痛を起こす人も増えてきます。肥満を放っておきますと、多くの生活習慣病の元になります。

肥満に関連して起こってくる健康障害にはつぎのようなものがあります。

- 1) 耐糖能障害、2型糖尿病
- 2) 脂質異常症
- 3) 高血圧
- 4) 高尿酸血症、痛風
- 5) 心臓病（狭心症、心筋梗塞）
- 6) 脳血管障害（脳梗塞、脳血栓、脳出血、一過性脳虚血発作）
- 7) 睡眠時無呼吸症候群
- 8) 脂肪肝
- 9) 変形性関節症、腰痛症
- 10) 月経異常
- 11) 胆石症
- 12) 痔炎
- 13) 慢性腎臓病
- 14) 悪性腫瘍（乳癌、胆嚢癌、大腸癌、子宮体癌、前立腺癌）
- 15) 子宮筋腫
- 16) 扁桃肥大
- 17) 気管支喘息
- 18) 摩擦疹、汗疹などの皮膚炎

肥満のなかでも特に内臓脂肪型肥満を放っておくと、糖尿病、高血圧、脂質異常症、心臓病、脳血管障害を引き起こしやすいことからメタボとしてとりあげられています。内臓脂肪型肥満に血糖高値、血圧高値、脂質異常のうち1項目が合併してきた状態はメタボ予備軍とされます。そのまま放っておかないで、メタボに進んでいかないように食い止めることが必要です。