

肥満に対する世間の厳しい目は、糖尿病をはるかに超えていると感じます。「意志が弱いから食べ過ぎて太るんやろ。」
「太っている人は、自己管理が出来ない甘えた人間よね。」
「ちょっと食べ物減らして運動したらすぐ痩せるやろ。自己責任や。」こんな偏見がまかり通っている現代社会です。

主任部長、昔に講演会で聞いた事があります。「好きで太っている人なんて誰もいません。」本当にその通りだと思います。みんな肥満に悩んで苦しんで、でもどこにも相談するところがないからじっと黙って耐えているんですね。

Part2では、現代社会における肥満の環境因子について、そして DOHaD 学説についてご紹介します。

主任部長、肥満症の患者さんの食生活と生活環境をお聞きすると、ある共通点があることに気が付きました。それは、
「コンビニ・外食に頼りっきりの食生活」と「短すぎる睡眠時間」です。肥満症の患者さん、さぞかし大食漢でいらっしゃるのかと思いきや、そうでもないんです。どんぶり飯三杯

は軽くいけます、なんて方はほとんどいらっしゃらなくて、皆さん食事量だけ見ると本当に普通。でもご自分でお料理をされない方ばかりなんです。共働き世帯の増加で家庭料理が減少しているのも原因の一つです。ピザやパスタなどの冷凍食品やコンビニの加工食品に依存していて、糖質と脂質に偏った食生活になっています。コンビニですぐ購入できるジュースやアイスクリームといった単純糖質もよく好まれます。このような糖質・脂質を多く含む加工食品、単純糖質を多く含む清涼飲料水や菓子類は、消化・吸収が非常に早く、インスリンの大量分泌や過食を誘発して肥満を助長します。

また、夜遅くまでスマホして睡眠時間が6時間以下、というのも肥満症の方に多い生活環境です。独身独居で長時間労働、シフト制のお仕事で睡眠環境を整える余裕がないのも目につきます。睡眠不足は、単なる「日中の眠気や疲労感」ととどまらず、内分泌系や神経系に多角的な影響を及ぼして強烈な肥満リスク因子となることが知られています。

主任部長、肥満症外来の初診で必ず患者さんにお聞きします。「あなたは何グラムでお生まれになりましたか？」一体なんの関係が？？？患者さんは皆、意外なお顔をされます。でも「実は私、未熟児で生まれまして。すごく小さかったそうです。」「早産で最初の 1 ヶ月は保育器に入っていたそうです。」「大きかったんです。巨大児で 4000g 以上あったそうです。」そんな答えがしばしば返ってきます。これこそ、**DOHaD (Developmental Origins of Health and Disease) 学説**、お母さんのお腹の中にいる時や赤ちゃん時代の栄養状態が、遺伝子の働きに変化を与え、大人になってからの肥満や生活習慣病へのなりやすさを決めてしまうという学説です。近年、DOHaD 学説が確からしいという科学的根拠が次々に示されています。

「小さく生まれたのに、小学生の頃からずっと太っていました。痩せてたことなんて人生で一回もないんです。」そう語って下さった患者さんがいらっしゃいます。肥満は自己責任ではありません。肥満症は間違いなく、遺伝的素因の集積と環境因子の相互作用により生じる“疾患”であり、同疾患

に精通した医療従事者と一緒に治療に取り組むべきものなの
のです。

2026年6月より、市立ひらかた病院 糖尿病・内分泌内科
は「肥満症外来」を始めました。北河内地域の皆さんの健康
と笑顔を守るために、我々は、今、我々ができることを一生
懸命やりたいと思います。今後とも、我々が提供する保険診
療による肥満症治療に是非ご注目下さい!!



3年連続“百名店”に選ばれた
ラーメン専門店で、夫と一緒に
行った主任部長…糖質と脂質の
妙なるハーモニー（笑）。肥満の
ハイリスク食品ですが、おいしか
ったです…。

太りやすく痩せにくいのが、
私たちが暮らす現代社会です。