

私は人類の健康増進と幸福のために 臨床研究をやっているんです。



上原千香子 × 森 昌朋

うえはら ちかこ

有限会社二千年代表取締役。保育園・不動産・教育・財務受託・保険・人材派遣など幅広い分野で活躍。那覇市松山のクラブ「舞」を運営する株式会社舞の代表でもある。

もり まさとも

群馬大学大学院病態制御内科（第一内科）教授。日本肥満学会会長。日本内分泌学会元理事長。日本甲状腺学会三宅賞（2004年）、アジアオセアニア第一甲状腺学会賞（2005年）など受賞歴多数。

森 沖縄の女性は日本一の長寿としてよく知られていますね。男性もかつては日本一の長寿を誇っていました。最近では日本一の順位を落としています。その理由のひとつが肥満と考えられています。

上原 肥満が長寿に悪影響を及ぼしているというわけですね。

森 そうですね。ところで上原さんは肥満と肥満症は違うことをご存じですか。

上原 いえ、聞いたことはありませんが、詳しくは知りません。

森 肥満と肥満症では定義が違います。まず肥満から説明しましょう。体重（kg）を身長（m）の二乗で割った値を肥満指数とか体格指数、またはBMIともいいますが、その数値が25以上ある人を肥満として定義づけています。現在日本においては成人男性の約 $\frac{1}{3}$ 、成人女性の約 $\frac{1}{4}$

今月は、様々な分野で事業を展開する上原千香子さんが、日本を代表する肥満学の権威である群馬大学の森昌朋教授にお話を聞きました。最先端の研究、遺伝子や睡眠との関係など含めたっぷりのセッションです。

肥満と肥満症の違いとは

上原 森先生は肥満について専門的に研究されているそうですね。沖縄でも最近では肥満の方が増えていて問題になっているようです。

の健康増進と幸福のために臨床研究をやっているんです。

上原 森先生が研究しているお薬が発売されるまでにはまだお時間がかかるのでしょうか。

森 今、毒性実験に取りかかっているところなので、まだ少しかかりますね。

飢餓の遺伝子が 肥満の原因？

上原 食べものが贅沢になっているということも肥満の原因になっているんでしょうね。

森 飢餓の遺伝子による病気というのがあります。近年では江戸時代の天保の大飢饉などがあるのですが、昔は米などの作物が不作になるたびに餓死する人たちがたくさんいました。そういう状況を生き抜いてきた人たちの遺伝子を私たちは受け継いでいるわけですね。どういうことかというと、食べたものを脂肪として身体に蓄えがちな遺伝子が備わっているということです。飢饉を乗り越えることができた祖先の遺伝子を持つ人たちが、今ここにいるわけですね。飢饉に弱い遺伝子を持った人たちは淘汰されてきたわけですね。そういえば上原さんはスマートですね。

上原 そんなことないです。運動もまったくしていませんし、食べたり飲んだりするのも大好きなんです。

森 はは、アルコル性の肝炎に罹りますね。いまは、レスベラトロールのアナログ類似成分というのがあって、レスベラトロールの10倍から100倍ほど強力な物質も開発されつつあります。食欲を抑制するなり消費エネルギーを高めるなり、いずれかの画期的な薬が開発されれば、それは人類の幸福に繋がっていきます。私は人類

をとると寝ても痩せないというのは筋肉が脂肪に置き換わっているからなんです。

睡眠と肥満の意外な関係

上原 歳をとると寝られないって聞きます。寝るのも体力を使うそうですね。

森 そうなんです。睡眠も体力が必要なので、ぐっすり熟睡した人が痩せるんです。途中で覚醒する人は痩せにくいという実験データもあります。人が消費するエネルギーには就寝時にエネルギーを消費する「基礎代謝」、日常生活や運動で消費する「生活活動代謝」、食事の時に消費する「食事誘導性体熱産生」の3つがあります。その中でも基礎代謝は人が消費するエネルギーの70%を占めているので、睡眠というのはダイエットをする上でとても重要なんです。

上原 睡眠は美容にもいいですね。最後に、体重を気にする女性に対して何かアドバイスはありますか。

森 男性は60歳を境にだんだん痩せてくるのですが、女性は逆に60歳を境にしてどんどん太ってきます。閉経期を境にして体調のバランスが崩れるとともに、太ってくるわけですね。ですからそれを踏まえたうえでダイエットに取り組んだほうがいいでしょう。しかし、昔からよく言うじゃないですか「命短し、恋せよ乙女」って。人生は短いから、肥満を気にするだけではなく一杯恋をしたり、目標に向かって進んでいくのがいいんです。

上原 今日はありがとうございました。とても勉強になりました。

がその対象となっています。肥満は高血糖とか高脂血症、高血圧、睡眠時無呼吸、脂肪肝などの原因にもなるので注意が必要ですね。

上原 なるほど。肥満は指数によって定義づけられているわけですね。では、肥満症にも定義があるのでしょうか。

森 肥満症というのは、①耐糖能障害（糖尿病）②脂質異常症③高血圧④脂肪肝⑤冠動脈疾患⑥脳梗塞⑦肥満関連腎症⑧高尿酸血症・痛風⑨月経異常⑩睡眠時無呼吸症候群⑪整形外科的疾患という11の症状からなる健康障害のうち、ひとつでもあてはまるものがある場合をいいます。あと、お腹のまわりが男性では85cm以上、女性では90cm以上の方も肥満症とされています。ところが日本肥満学会を中心に最近発表されたのですが、女性の場合はお腹まわり90cm以上ではなく80cm以上を肥満と定義づけるという動きも出てきているんですよ。

脂肪を燃やす物質を摂って ダイエット

上原 歳をとると痩せにくくなるといわれますが、どうしてでしょうか。

森 年齢を重ねることによって代謝機能が落ちると、消費するエネルギーが低下するんです。それで痩せにくく、同時に肥満になりやすくなるんですね。ですから、体重を維持するためには食事の量を減らして運動することが一般的な対処法になります。最近では、脂肪を燃やす物質を投与することによって体型をスリムにし、結果的に健康で長生きするという手法も出てきているんですよ。

大道中央病院 那覇市安里1-1-37 TEL.098-869-0005 (代) 美容形成部門 TEL.098-869-0066 リハビリテーション部門 TEL.098-869-0050	医療法人 陽心会 理事長 高良 健	社会福祉法人 陽風会 高良 健	ケアハウス常夏の島 那覇市牧志3-8-10 TEL.098-951-0036 小規模多機能型ホーム牧志 那覇市牧志3-8-10 TEL.098-951-0025 地域交流センター牧志 那覇市牧志3-8-10 TEL.098-951-0025 小規模多機能型ホーム三原 那覇市三原2-7 TEL.098-840-0027 地域交流センター三原 那覇市三原2-7 TEL.098-840-0027 (提携)小規模多機能型ホーム辻 那覇市辻1-6 TEL.098-951-0070 (提携)地域交流センター辻 那覇市辻1-6 TEL.098-951-0070 (提携)有料老人ホーム松風邸 那覇市辻2-10-4 TEL.098-869-8557 那覇市地域相談センター若狭 那覇市若狭3-5-17 TEL.098-863-1165 辻老人憩の家 那覇市辻2-14-1 TEL.864-0580
メディカルプラザ大道中央 那覇市宇大道123 TEL.098-886-0007 (代) 一般内科部門 TEL.098-869-0711 循環器部門 TEL.098-886-0072 糖尿病部門 TEL.098-886-0115 人工透析部門 TEL.098-886-5151 検診部門 TEL.098-886-0078	(提携)ヒルズガーデンクリニック 那覇市松川20-1 TEL.098-885-0333 (提携)ヒルズガーデン那覇 那覇市松川20-1 TEL.098-885-0300 介護老人保健施設 やすらぎの里 那覇市安里3-1-57 TEL.098-869-0030 在宅総合ケアセンター陽心会 那覇市安里381-1 TEL.098-885-0030 大道老人訪問看護ステーション 那覇市大道128 TEL.098-885-2885 グループホームたかまーみの家 那覇市安里3-1-47 TEL.941-0080 (提携)那覇市地域相談センター末吉 那覇市首里末吉4-6-1大明ビル1F TEL.098-885-0178 末吉老人福祉センター 那覇市首里末吉2-14 TEL.098-886-3510	(提携)有料老人ホーム健寿の杜 那覇市安里3-1-47 TEL.098-941-0070 デイサービスセンター安里 那覇市安里388-5 TEL.098-886-0328 デイサービスセンター三原 那覇市三原1-31-20 TEL.098-840-0051 辻町若狭クリニック 那覇市若狭3-5-17 TEL.098-869-0012 (提携)小規模多機能型ホーム若狭 那覇市若狭3-4-10 TEL.098-951-0550 (提携)地域交流センター若狭 那覇市若狭3-4-10 TEL.098-951-0552 (提携)グループホーム若狭の家 那覇市若狭3-4-10 TEL.098-951-0551 壺川老人福祉センター 那覇市壺川2-3-11 TEL.098-853-1139	