

肥満症の 主な原因

肥満症になるのは「自己責任」
だけと思っていませんか？

肥満症は、**さまざまな要因が
関わり合っています。**



遺伝



胎児期の
栄養状態



摂取エネルギーと
消費エネルギーの
バランス



ライフ
スタイル



環境



ストレス

自分は肥満症？ まずはセルフチェック

STEP1

あなたの体重と身長から、BMIを計算しましょう。

$$\boxed{\text{体重(kg)}} \div \boxed{\text{身長(m)}} \div \boxed{\text{身長(m)}} = \boxed{\text{BMI}}$$

STEP2

BMIが25以上で、以下の11疾患から
1つ以上あてはまるものがあるか、腹囲が以下の
基準を超える場合、あなたは肥満症かもしれません。

肥満に伴う11疾患 チェックリスト

- ☐ 耐糖能障害
(2型糖尿病・耐糖能異常など)
- ☐ 脂質異常症
- ☐ 高血圧
- ☐ 高尿酸血症・痛風
- ☐ 冠動脈疾患
- ☐ 脳梗塞・一過性脳虚血発作
- ☐ 非アルコール性脂肪性肝疾患
- ☐ 月経異常・女性不妊
- ☐ 閉塞性睡眠時無呼吸症候群・肥満低換気症候群
- ☐ 運動器疾患
(変形性関節症・膝関節・股関節・手指関節、変形性脊椎症)
- ☐ 肥満関連腎臓病

または、腹囲：男性:85cm 女性:90cm

STEP3

セルフチェックの結果をもって、
今通院しているかかりつけ医や
専門医などに相談してみましょう。

運動しても、
食事制限しても、
なかなか減量できない...

もしかして、
肥満症も
あるかも？



生物学的反応
により体が抵抗して
減量を妨げる
場合があります。

本リーフレットまたは下記二次元コードから、
まずは肥満症をセルフチェック！

その肥満、
肥満症かも！



医師にご相談の際は
セルフチェックの結果をご提示ください

肥満症を知ろう

**肥満と違い、肥満症は
治療が必要な疾患です。**

肥満はBMIが25以上の状態のこと。
ただ太っている状態を意味する肥満と
疾患である肥満症は違います。

肥
満

BMIが25以上



BMIが25以上

+



**肥満が原因もしくは
関連する11疾患**

または

内臓脂肪型肥満

腹囲 男性85cm以上 女性90cm以上

減量がなかなかうまくいかず、
そして健康障害があるあなたは、
もしかして**肥満症という疾患**かもしれません。

肥満症を 治療する目的

肥満がもたらす健康障害は、
ドミノが倒れるように、
深刻な疾患につながる可能性があります。
それを**予防・改善することが**
治療の目的です。



肥満がもたらす
将来の健康障害
例：慢性腎臓病、
心血管病、
動脈硬化など

肥満症の治療法

肥満症治療では、
肥満を原因とする健康障害の予防・改善を
目的として減量を行います。
減量的手段として、
まずは**食事療法、運動療法、行動療法**を行い、
食事・運動療法等の効果が不十分な場合に、
薬物療法や外科療法の実施を検討します。

思い当たるなら 医師に相談を

**肥満症は「自己管理だけの問題であり、
医療を受ける対象ではない」と
認識されがちです。**

しかし肥満症は、肥満に伴って、
健康を脅かす合併症(健康障害)がある、
または、内臓脂肪が蓄積していて
**健康障害を生じるリスクが高く、
医学的に減量を必要とする状態です。**
そのため、医師へ相談し適切なケアを
受けることで、肥満を原因とする、
あるいは肥満に関連する健康障害の
改善・予防が期待できます。



田辺ファーマ



日本イーライリリー 株式会社

監修：一般社団法人 日本肥満症予防協会

参考文献 日本肥満学会編、肥満症診療ガイドライン 2022. ライフサイエンス出版、2022.

ZEP-0317AB(-)/(審) 261V150

PP-ZP-JP-1582 2026年4月作成