

# 飲酒と肥満の関係



## メタボリックシンドロームの診断基準



ウエスト周囲径

男性  $\geq 85\text{cm}$

女性  $\geq 90\text{cm}$

+

下記の2つ

血圧 SBP  $\geq 130$

かつ/または DBP  $\geq 85\text{mmHg}$

空腹時血糖  $\geq 110\text{mg/dL}$

TG  $\geq 150\text{mg/dL}$

かつ/または HDL  $< 40\text{mg/dL}$

メタボリックシンドローム診断基準検討委員会

動脈硬化学会

糖尿病学会

肥満学会

高血圧学会

循環器学会

腎臓病学会

血栓止血学会

内科学会

## 病草子にみる肥満

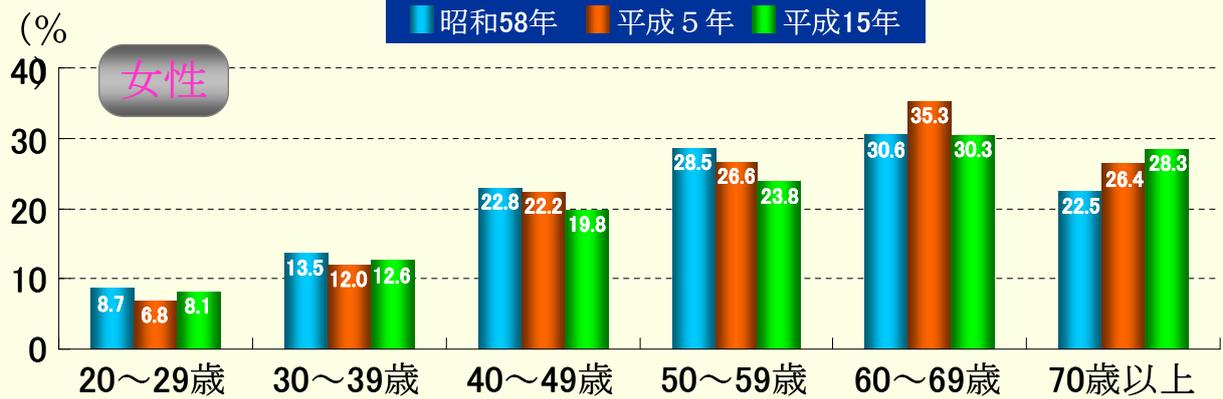
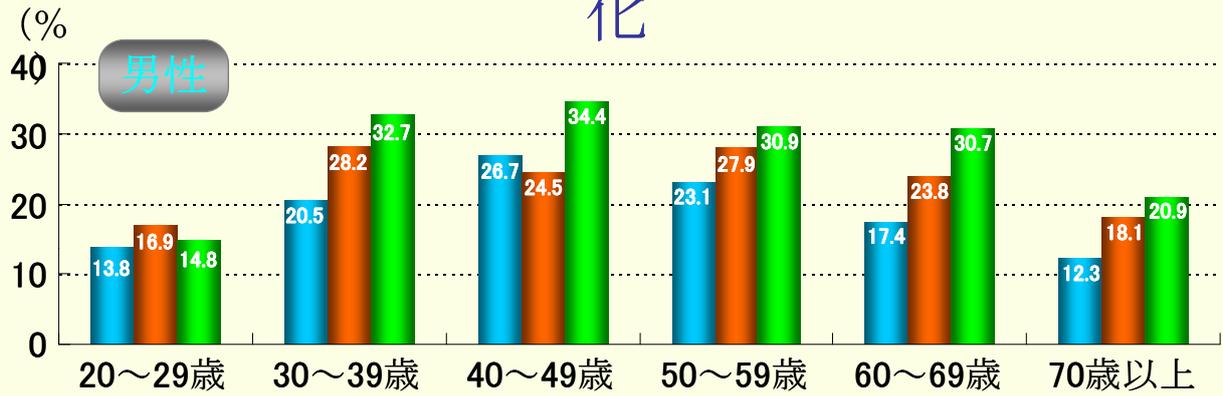


日本人は欧米人と比較して基礎代謝量が低くなる  
儉約遺伝子( $\beta 3$ アドレナリン  
遺伝子多型)をもち、つまり  
少ない食事量で生存可能である。

[Nozaki Y, Saibara T, Nemoto Y, et. al.](#)  
Polymorphisms of interleukin-1 beta  
and beta 3-adrenergic receptor in  
Japanese patients with nonalcoholic  
steatohepatitis. *Alcohol Clin Exp Res.*  
2004; 28: 106S-110S.



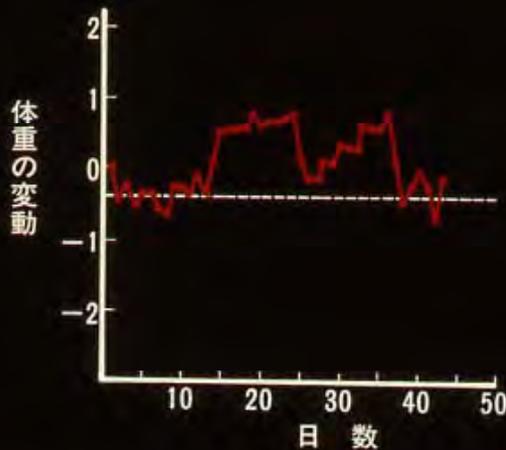
# 日本人成人の肥満者 (BMI $\geq$ 25) の割合の變化



平成15年国民栄養調査より

## 等カロリーのエタノールまたはチョコレートが体重に及ぼす影響 (Pirola, R. C., et al.)

〔エタノール2000kcal分を追加したとき〕



〔チョコレートで2000kcal分を追加したとき〕

