

特別寄稿

肥満症が新型コロナウイルス感染症を重症化する！

■新型コロナのパンデミックと傾向

新型コロナウイルスのパンデミックという今世紀始まって以来の医学的災害が、世界中で起こっています。世界的に見ても、ワクチンは完成せず、感染者の数が増加の一途を辿っています。日本では、感染者の数は減少していないものの、幸いなことに、アメリカやイタリア比べると死亡率が極めて低い状態を保ち続けています。

新型コロナウイルス感染症の特徴は、感染したときに深刻な症状が出ないまま治ってしまう場合と、呼吸器症状が一気に重症化して死亡に至る場合に分かれることです。この重症化因子の解析が、いま進んでいます。

■「肥満」も重症化因子か

これまで報道され、わが国では厚労省の『新型コロナウイルス感染症（COVID-19）診療の手引き』でも示されているように、高齢に加えて、喫煙、糖尿病、高血圧、慢性呼吸器疾患などが新型コロナウイルス感染症の重症化因子であることが知られていま

す。そして、欧米の最新の分析で「肥満」が重症化の大きな要因になっているという研究が、最近次々に発表されています。フランス・パスツール研究室、イギリス・ロンドン大学、アメリカ・マウントサイナイ病院などの感染症専門医および救急医の分析によると、新型コロナウイルス感染症患者の中で重症化して人工呼吸器が必要になる率は、肥満者で著名に高くなることが明らかになっています。また、人工呼吸器から離脱できた率も肥満者では明らかに少ないことが明らかになっています。

さらに、この疾患で重症になる率は男性が女性に比べてはるかに高く、同じ肥満を伴う場合でも男性のほうが高頻度で重症になることが、フランスやアメリカの研究で示されています。肥満が重症化の要因になる理由や、男性が女性よりハイリスクである理由は「まだわからない」とされていますが、肥満によって発症する高血圧、糖尿病などが影響する可能性や、免疫機能の低下などが推察されています。

■内臓脂肪蓄積を防ぐ生活習慣を

しかし、同じ肥満でも男性のリスクが極めて高いことを考えると、私たちは男性の肥満の特徴である内臓脂肪の関与を考えたいと思います。日本肥満症予防協会では、体重やBMIで判断される肥満ではなく、腹腔内の内臓脂肪が過剰蓄積した場合を「肥満症」として、その予防に重点を置きました。腹腔内に過剰蓄積した内臓脂肪は、横隔膜の動きを障害して肥満低換気症候群や睡眠時無呼吸症候群に関与することがわかっており、



日本肥満症予防協会理事長
松澤 佐次
一般財団法人 住友病院院長

新型コロナウイルス感染症の呼吸器症状を悪化させることが考えられます。それに加えて、蓄積した内臓脂肪から過剰分泌される炎症性のサイトカインによって、新型コロナウイルス感染症で生じている肺炎症状や全身の炎症悪化をきたし、さらには内臓脂肪から出る血栓を起こす物質が血管を障害することも考えられるのです。

日本での死亡率が低いのも、欧米に比べて圧倒的に肥満者、特に内臓脂肪型肥満者が少ないことが理由の一つと考えられます。現時点では新型コロナウイルスに感染しないための対策が最も大切ですが、もし感染しても軽症で回復するために、日ごろから肥満症の予防、つまり内臓脂肪蓄積を防ぐ生活習慣を続けることをお願いします。



CONTENTS

特別寄稿

肥満症が新型コロナウイルス感染症を重症化する！

活動報告

YouTube チャンネル更新中！

特別コラム

テレワーク中の生活の注意

—新型コロナウイルス感染症対策に役立つ
肥満予防の知恵—

内臓脂肪を減らして健康に

～「肥満と健康生活」～

肥満症予防ガイドブックを発行しました

一般社団法人 日本肥満症予防協会のご紹介

活動報告

YouTube チャンネル更新中!

世界中に蔓延し、人々の日常生活を大きく変えつつある新型コロナウイルス感染症は、国ごとで発症率や死亡率に大きな差があり、その対応に、さまざまな実践が求められています。特に喫煙、糖尿病、そして「肥満」が新型コロナウイルス感染症を重症化させる要因としてクローズアップされています。

ヨーロッパでは、肥満とコロナ感染症重症化の関係を明らかにする研究が次々と発表されています。首相自ら感染し、ICUで治療を行った英国では、成人の肥満率が高く、肥満によるコロナ感染症重症化回避を目標に、肥

満につながる糖質、脂質、塩分の高い食品の広告規制やレストランでの食品のカロリー表示の義務化などが取り組まれています。

日本肥満症予防協会では、日本での死亡率が欧米に比べて低いのは、肥満者、特に内臓脂肪肥満者少ないことが理由の一つと考え、生活者に関心の高い有意義な情報を発信していくことを目的として、YouTube による動画配信を実施してまいりました。

これまでは生活習慣病疾患と新型コロナウイルス感染症の繋がりや、「糖尿病とコロナ感染症の関係」「サイ

トカインストームの仕組み」「食・栄養と免疫力」「子供の健康」「Stay Home 下での野外活動」の疑問に対して専門医の視点で答え、アドバイスを行ってきました。

今後も世界的な新型コロナウイルス感染症の状況をふまえ、多くの人々の疑問に答える情報を動画で発信してまいりますので、ご期待ください。



YouTube チャンネルはこちら

【スペシャル座談会】 肥満症患者 新型コロナウイルス感染での重症化

新型コロナウイルス感染症の重症化が大きな関心を集めており、その因子として高齢・喫煙・糖尿病・高血圧・慢性呼吸器疾患などが挙げられ、これに加えて“肥満”が大きな要因であることが、仏・パスツール研究室や英国・ロンドン大学などの研究から明らかになってきています。メタボリックシンドロームを提唱し、日本の肥満研究・肥満対策をリードしてきた、3人(日本肥満症予防協会 理事長・副理事長)が、新型コロナ感染症と肥満・肥満症とのつながりを分析します。

動画を視聴する



出演：日本肥満症予防協会
松澤佑次 理事長 齋藤 康 副理事長 宮崎 滋 副理事長

新型コロナウイルスと肥満症の関係 日本肥満症予防協会理事および専門家への緊急シリーズインタビュー

内臓脂肪型肥満いわゆる「肥満症」が、多くの生活習慣病疾患へ大きな影響を及ぼすことはいうまでもありません。新型コロナウイルス感染症が世界的パンデミックとなっている状況のもと、日本肥満症予防協会理事である専門家の先生に緊急インタビューを実施いたしました。

動画を視聴する



インタビュアー：細川モモ氏(予防医療コンサルタント)

【緊急シリーズインタビュー】 コロナウイルスと肥満症についての専門家インタビュー



▶ **新型コロナ感染症と肥満症・糖尿病の関係**
植木浩二郎
(国立国際医療研究センター研究所)



▶ **肥満症と新型コロナ感染症重症化サイトカインストームの関係**
益崎裕章
(琉球大学大学院)



▶ **新型コロナ感染症の重症化予防食・栄養による肥満防止と免疫力の向上**
中村丁次
(神奈川県立保健福祉大学)



▶ **with コロナ時代！肥満防止で子供の免疫力を高め、健康生活を実現！**
岡田知雄
(神奈川工科大学 応用バイオ科学部
栄養生命科学部)



▶ **コロナ禍における屋外運動の実施法**
石井好二郎
(同志社大学 スポーツ健康科学部)

特別コラム

テレワーク中の生活の注意

—新型コロナウイルス感染症対策に役立つ肥満予防の知恵—

体重を気にしている人でも新型コロナウイルス感染症予防のために、仕事がテレワークとなったり、不要不急の外出を避けるために、どうしても運動不足となりがちです。そして、家に閉じこもり気味になると、目の前にある美味しそうな物をついつつまみがちになります。その結果、「以前と比べて体重が増えてきた」と言う患者さんがいます。中には、「免疫力を高めるために頑張って食べている」という人もいますが、これは肥満の人では感染症対策にはならず、逆効果となります。海外での報告によると新型コロナウイルス感染症の重症化には、どうも肥満が関係しているようです。特に、60歳未満ではその傾向が強いようです。体重が増えると、糖尿病や睡眠時無呼吸などの病気になりやすいことは知られていますが、それらの病気によってウイルスに対する免疫力が低下し、感染症になりやすくなるのが考えられています。さらに、脂肪細胞にはACE2という蛋白質が肺よりも多く発現しているのですが、このACE2は、新型コロナウイルスのヒトへの侵入と関係しています。肥満の人は、脂肪細胞の

ACE2の量が多いので、新型コロナウイルスに侵入されやすいのかもしれませんが。他にも、脂肪細胞はアデノやインフルエンザなどのウイルスに感染しやすく、肺など他の臓器にウイルスを供給している可能性があるとも考えられています。つまり、肥満自体がウイルス感染と関係しているわけですね。それでは、どんな対策をすればよいのでしょうか。換気の悪い密閉空間（むんむん）、多数が集まる密集場所（ぎゅうぎゅう）、間近で会話や発生をする密接場面（がやがや）の「三密」を避けることはもちろんですが、肥満を予防しておくことが新型コロナウイルス対策に役立つかもしれません。表に肥満者が陥りやすい罠とその対策をまとめて



日本肥満症予防協会理事

坂根 直樹

京都医療センター 予防医学研究室 室長

みました。但し、極端なダイエットは感染に対する免疫力を低下させるので禁物です。むしろ、余分な物を食べずに家で何か運動して、緩やかなダイエットに挑戦してみてください。

新型コロナウイルス感染症予防に役立つ肥満予防の知恵

分類	肥満者が陥りやすい罠	その対策
運動	外で運動できない テレビばかり見ている 運動不足である 家でゴロゴロしている テレワークとなった（通勤徒歩なし）	家の中で運動する ラジオ体操やテレビ体操をする 歩数計を装着する 家の中を隅々まで掃除する その時間帯に運動する
食事	何もすることがないので食べる ついついおやつを食べる 体重が増えてきた	お菓子を隠しておく（緊急用として） おやつ日記をつける 朝と晩に体重計にのる

お知らせ

内臓脂肪を減らして健康に ～「肥満と健康生活」～ 肥満症予防ガイドブック(16ページ)を発行しました

一般生活者向けイベント開催時、及び医療・保健指導スタッフから対象者へ配布しています。ガイドブックをご希望の方は、事務局までお問い合わせください。(無料/郵送費はご負担いただきます。)

肥満症は病気です!

肥満症とは、単に太っているということではなく、経済が健康に悪影響を与えている状態で治療が必要な病気であることを示します。BMIが25以上であり、内臓脂肪が100cm²、または肥満に起因する11の健康障害のうち1つでも該当すれば「肥満症」です。

肥満症 = BMI 25以上 + 内臓脂肪 100cm² または肥満に起因する健康障害あり

Check!
あなたは肥満症?
BMI 25以上は要注意!

BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)
例) 身長160cm、体重66kgの場合
66kg ÷ 1.6m ÷ 1.6m = 25.8

BMI 18.5未満	低体重(過少)
BMI 18.5-25.0	健康体重
BMI 25.0-30.0	肥満(1次)
BMI 30.0-35.0	肥満(2次)
BMI 35.0-40.0	肥満(3次)

1 BMI 25以上 + 内臓脂肪 100cm² 以上

2 BMI 25以上 + 肥満に起因する健康障害が1つ以上

- 糖尿病
- 脂質異常症
- 高血圧
- 高尿酸血症・痛風
- 胆動脈疾患
- 脂肪肝
- 脂肪肝(非アルコール性脂肪性肝疾患)
- 月経異常・妊娠合併症
- 睡眠呼吸障害(呼吸器系)
- 運動器疾患(変形性関節症など)
- 慢性腎臓病(CKD)

一般社団法人 日本肥満症予防協会のご紹介

当協会は、肥満症の認知及び解消方法を社会に普及させることを目的として、2015年1月9日に設立された団体です。

【役員】

- 理事長 松澤佑次 (住友病院 名誉院長・最高顧問)
 副理事長 齋藤 康 (千葉市病院局 病院事業管理者)
 宮崎 滋 (公益財団法人結核予防会 総合健診推進センター 所長)
 理事 春日雅人 (公益財団法人朝日生命成人病研究所 所長)
 門脇 孝 (虎の門病院 院長)
 北 徹 (一般財団法人神戸在宅ケア研究所 顧問)
 猿田享男 (慶応義塾大学 名誉教授)
 河田照雄 (京都大学大学院 農学研究科 教授)
 中村丁次 (神奈川県立保健福祉大学 学長)
 益崎裕章 (琉球大学 大学院医学研究科 教授)
 津下一代 (女子栄養大学 特任教授)
 野口 緑 (大阪大学大学院医学系研究科 公衆衛生学 招聘准教授)
 植木浩二郎 (国立国際医療研究センター 糖尿病研究センター センター長)

- 坂根直樹 (独立行政法人国立病院機構 京都医療センター 予防医学研究室 室長)
 塩見利明 (愛知医科大学 睡眠科 教授)
 松井宏夫 (日本医療ジャーナリスト協会 副会長)
 河田照雄
 監 事 岡田知雄 (神奈川工科大学 応用バイオ科学部 栄養生命科学科 特任教授)
 清水紀幸 (株式会社イメージ工学研究所 代表取締役)
 協 賛 オフィシャルパートナー 花王株式会社
 協 賛 パナソニック株式会社、イオン株式会社、大塚食品株式会社、松谷化学工業株式会社

*2020年10月1日現在