

Dr. 中路の健やか通信 (其の52)



健やか協力隊長 中路 重之



第52回 肥満 (その4)

◆日本人は肥満か：割合少ないが糖尿病の危険大

近年、増加傾向にはあるものの、日本人に肥満は少ないのです。「え、本当？最近はどこを見回しても肥満体の人が目につくが」とお考えでしょう。あくまで、世界の人々と比較しての話です。

表に世界各国の肥満の状況を示しました。

ほとんどの国の人には日本人より肥満者が多いのがわかります。アメリカではとくに深刻です。アジアの国々とくに日本と同じ蒙古民族の韓国、中国は日本と似て肥満者は少ないようです。

ただしです。同じ程度の肥満であっても、日本人の方が欧米人より糖尿病になりやすいようです。言い換えれば日本人は「肥満に弱い」あるいは「肥満慣れしていない」と言えるでしょう。

筆者は平成 12 年に政府の途上国援助 (ODA) の生活習慣病対策支援でジャマイカに

成人の肥満率 (BMI30 以上) ランキング
(世界 189 개국、2008 年 WHO データ)

1	ナウル	71.1%
2	クック諸島	64.1%
3	トンガ	59.6%
4	サモア独立国	55.5%
5	パラオ	50.7%
24	アメリカ	31.8%
44	オーストラリア	25.1%
47	ロシア	24.9%
47	イギリス	24.9%
52	ジャマイカ	24.6%
83	ドイツ	21.3%
120	フランス	15.6%
135	タイ	8.5%
141	韓国	7.3%
151	中国	5.6%
166	日本	4.5%
182	インド	1.9%

1年半派遣されました。そこで驚いたのは肥満女性の多さでした。それにひきかえ、男性の肥満は少なかったです。大人の女性の平均身長は男性より10センチメートルも低いのですが、体重はほぼ同じ約75kgでした。男女とも肥満に悩まされているアメリカとは違います。このように女性だけに肥満が多い現象は、アフリカでも多くみられるらしいのです。そう言えば、ジャマイカ人の90%がアフリカ起源です。



予想通り、ジャマイカでは肥満と糖尿病が大きな医学的・社会的問題になっていました。そう言えば、日本ではまず見かけないような健康問題がジャマイカ女性にはありました。それは、足の指の変形で悩んでいる女性が多いことです。筆者もたくさん目にしましたが、足が

みるも無残に変形し、指と指が入り組んだ根のように折り重なっていました。



したがって、この国には「フットケア」という重要な医療の分野があります。もちろんその専門家もいます。この原因に、足のサイズに合わない靴を長時間履くために（洋式）、肥満・過体重で足に負担がかかるためです。日本人にはない悩みが肥満国にはあるということなのです。

