

こころと身体・脳の関わり：連載第二回

名古屋大学 尾崎紀夫

精神疾患と肥満・糖尿病：予防と対策

【精神疾患の当事者は肥満や糖尿病になりやすい】

世界各国での報告によれば、当事者の中には肥満の割合が高いという事実が浮かび上がっています。さらに、当事者の方々を対象とした調査によると、最も困っている副作用として多くの人々が「肥満」を挙げています。精神科で処方される一部の抗精神病薬や気分安定薬、抗うつ薬は肥満を引き起こしやすいとされています。ただし、当事者の肥満は薬の副作用だけが原因ではありません。活動性の低下、飲食の乱れ、健康や体型に対する無関心など、病状と関連する要素も影響しています。

また、肥満と共に糖尿病の割合も高いというデータがあります。それは初めて精神科の治療を受ける前の段階、すなわち薬を使用していない状況でも同じです。これは、精神疾患を持つ人々が糖尿病になりやすい体質をもっている可能性を示しています。そのため、このリスクに対する認識と理解が重要となります。

【肥満が引き起こす糖尿病をはじめとする様々な病気】

肥満の基準として一般的に用いられるのがBMI（ボディマスインデックス）で、これは体重（kg）を身長（m）の二乗で割った値です。BMIが25以上の場合、それは肥満と判定されます。ただし、すべての肥満が即座に治療を必要とするわけではありませんが、肥満はさまざまな健康問題と関連があることが分かっています。

肥満は、高血圧、高脂血症、糖尿病など、メタボリックシンドロームに含まれる一連の問題を引き起こし、これらは動脈硬化から心筋梗塞や脳卒中といった重大な心臓血管疾患につながります。肥満は、首の周りに脂肪が蓄積し、睡眠中に気道を圧迫することで、睡眠時無呼吸症候群のリスクも高まります。これもまた心臓血管疾患への道筋をつくります。さらに、痛風、脂肪肝、不妊、胆石症、さらには大腸がんも引き起こされる可能性があります。

糖尿病になると、体中の細胞がエネルギー源となる糖を効果的に使えなくなります。初期症状はあまり感じられないことが多いですが、病状が進行すると、口渇、多飲、多尿、疲労感、体重減少などの症状が現れます。糖尿病が続くと、全身の血管が弱くなり、視力低下や腎臓病、心臓病などを引き起こす可能性があります。また、感染症にかかりやすくなることもあります。糖尿病や肥満、睡眠時無呼吸症候群を持つ人は、新型コロナウイルス感染症が重症化するリスクが高まることが知られています。さらに、糖尿病を持つ人々は認知症やうつ病になりやすいとも言われています。

これらの観点から、肥満は糖尿病をはじめとする様々な病気を引き起こす可能性があるため、私たちが「身体・脳・こころを整える」ことを考える上で、肥満対策は非常に重要であると言えます。

肥満の対策：生活習慣の見直しと処方薬に関する医療スタッフや主治医との相談

糖尿病をはじめとする様々な病気の予防や進行を防ぐためには、まず自身の体型や体重について考えることが必要です。肥満対策として、食生活や運動などの生活習慣を見直すことが重要です。食事については、取り入れるカロリーや食品のバランスが大切です。この点で、病院の栄養士からアドバイスを受けることが有用です。ただし、過度なカロリー制限や過剰な運動は、健康を悪化させる可能性があるため注意が必要です。生活習慣の改善を進める際には、医療スタッフと相談しながら行うことをお勧めします。

精神科の薬には肥満を引き起こす可能性があるものがありますが、すべての薬がそういうわけではありません。そのため、肥満対策として、主治医と薬物療法や生活習慣について話し合うことも大切です。

最後に

現在、精神神経学会は当事者とその家族を対象とした、「統合失調症に合併する肥満・糖尿病の予防ガイド-当事者・家族のために-」を作成中で、本年中には発表予定です。本ガイドは統合失調症以外の当事者の方々にとっても、役に立つのではないかと思います。発表されましたら、本誌でお知らせします。

症状と薬によって起こる肥満が引き起こす様々な病気

