



### 肥満になると…

- 肥満だけでは病気ではありませんが、さまざまな病気の原因になります。
- ▶高血糖や脂質異常症、高血圧など多くの生活習慣病の原因となります。
- ▶眠っている間に息をしない時間が何度もある「睡眠時無呼吸症候群」という症状になることがあります。
- ▶体重が重いと骨や筋肉によけいな負担をかけ、腰痛や関節痛の原因となります。

肥満を解消すれば、ほとんどの症状は改善します。



### やせになると…

- カラダの抵抗力が低くなり、感染症や病気にかかりやすくなります。
- ▶少し動いただけでだるい・疲れやすいなど、体力が低下します。
- ▶無月経・低血圧・不整脈・肌荒れなど多くの健康障害をまねく恐れがあります。
- ▶出産前の女性や妊婦の低栄養は、その子どもの将来の生活習慣病発症の危険度を高める可能性があります。

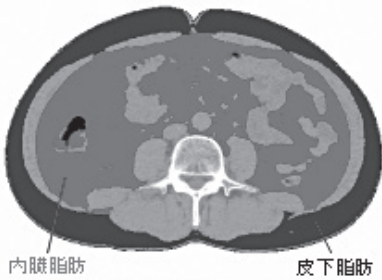
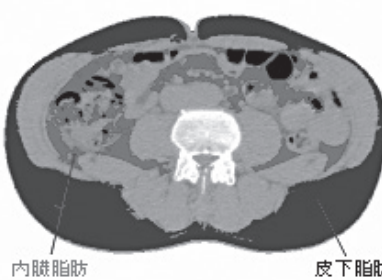


### 内臓脂肪と皮下脂肪

からだの脂肪の量のうち、内臓に貯まる脂肪がもっとも問題だと言われています。

#### <内臓脂肪とは？>

おへその高さで測った腹囲が男性 85cm 以上、女性 90cm 以上の場合、内臓脂肪が蓄積している可能性があります。そこから分泌される物質の影響で、高血圧や糖尿病、脂質異常症を引き起こします。皮下脂肪と比べると、増えやすく減りやすいという特徴があります。そのため、生活習慣の改善で、効果的に減らすことができます。

	①内臓脂肪(リンゴ型肥満) 日立健康管理センター提供	②皮下脂肪(洋ナシ型肥満) 日立健康管理センター提供
イメージ図		
特徴	内臓の周りに脂肪がたまるタイプ。メタボリックシンドロームの原因となる危険な肥満です。	皮膚の下にある組織に脂肪がたまるタイプ。下半身に多く脂肪がつきます。



#### <ところで、メタボ(メタボリックシンドローム)って??>

内臓脂肪型肥満に加えて、高血糖、高血圧、脂質異常のうち、いずれか2つ以上をあわせもった状態を、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)といいます。

内臓脂肪が過剰にたまると、糖尿病や高血圧症、脂質異常症といった生活習慣病を発症しやすくなります。しかも、「血糖値がちょっと高め」「血圧がちょっと高め」といった、まだ病気とは診断されない予備群でも、動脈硬化は進行します。

※自分の体の状態を知るためにも、毎年健診を受けましょう。

※適正体重を維持するには、毎日の食事量と活動量のバランスが大切です。

次回は、「『肺』 肺の働きとしくみ」についてお伝えします。

問 健康政策課 東1階 「健康おたわら塾」では、さまざまな健康情報をお届けしています。  
TEL(23)7601 さらに詳しく知りたい方は、健康政策課へお問い合わせください。

健

おたわら塾

康

## 「体格指数・BMI」体をつくるしくみ

～体の疑問を知りたい！ 体のしくみを知ることが健康づくりへの早道です～

今月は、『体をつくるしくみ』についてお伝えします。

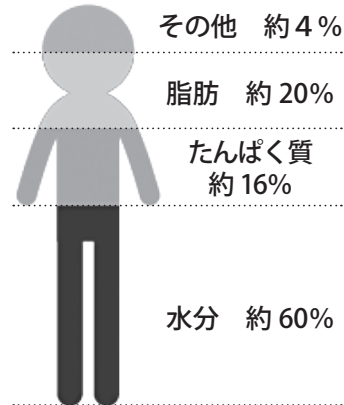
私たちの体格は一人ひとり違ってきます。今の体重・体型に満足していますか？ 皆さんの考える理想の体重は健康的な数値でしょうか？ 太りすぎや、やせていることで起こる健康障害もあります。適正体重を知り、その体重を維持することが健康づくりには重要です。



### 私たちの体のしくみ

ひとの体は、口から入ったもの(食べ物)が材料となって、体の中で作りかえられ、さまざまな物質となり構成されています。おおまかには、水分、筋肉や骨、脂肪でできています。この割合はおおよそ図のようになっていますが、年齢や性別、また普段の体の使い方によって変わってきます。

たとえば、体重が重くても相撲力士やハンマー投げの選手など筋肉や骨の割合が多い人は、脂肪の割合は少ないので、肥満ではありません。



### 適正体重とは？

適正な体重を知る指標のひとつにBMIがあります。BMIはBody Mass Index(体格指数)の略で、体重と身長から大人の肥満度を判定することができ、次の式で計算できます。

$$BMI = \frac{\text{(体重(kg))}}{\text{(身長(m))} \times \text{身長(m)}}$$



自分がどの段階にあたるのか、計算してみましょう。

日本肥満学会が定めた判定基準では、統計的にもっとも病気にかかりにくいBMI22を標準とし、25以上を肥満として肥満度を4つの段階に分けています。

### <肥満度の判定基準(日本肥満学会 2000)>

判定	BMI
低体重(やせ)	18.5 未満
普通体重	18.5 以上 25 未満
肥満(1度)	25 以上 30 未満
肥満(2度)	30 以上 35 未満
肥満(3度)	35 以上 40 未満
肥満(4度)	40 以上

BMIは身長と体重から単純に計算された値ですので、これだけでは筋肉質なのか脂肪過多なのか区別できません。また、BMIは標準でも、筋肉や骨と比べて脂肪が多い、つまり体脂肪率が高い状態(隠れ肥満)が最近の若い女性に多く見られています。一般に、健康的とされる体脂肪率の目安は、**男性は10～19%、女性は20～29%**です。体脂肪は1日の変動が大きいので、目安の一つとして計測することをおすすめします。



### どうして体重が変動するの？

大人は成長しませんが、毎日、少しずつ体の中の細胞を作り変えています。毎日の体重がほぼ変わらずに保たれているということは、体で使われるエネルギー(消費エネルギー)と食べたもののエネルギー(摂取エネルギー)がちょうど同じという状態です。

#### <消費エネルギーと摂取エネルギーのバランス>

**出**る

消費エネルギー

- 基礎代謝  
安静の時でも必要な最低限のエネルギー
- 活動エネルギー  
活動に必要なエネルギー。活動量で変わる。

**入**る

摂取エネルギー

食品からとるエネルギー  
(食べることで得られるエネルギー)

このバランスがとれていれば、体重に変化はない！