

# 健康だより

## ～ 肥満は「万病のもと」 ～

近年、日本では肥満者が増加しており、男性は30歳以上で3人に1人、女性は50歳以上で4人に1人が肥満であるという結果が出ています。(平成13年度国民栄養調査)

肥満とは、単に体重が重い、見た目が太っているということではありません。体重は標準でも、体脂肪が多い場合は肥満であり、逆に筋肉質の人は、体重が重くても一概に肥満とはいえません。ただ、体脂肪は少ないほど良いというわけでもありません。体の中で重要な働きをしているので、健康な体を保つためにはある程度の脂肪が必要です。



**肥満のタイプ**

**りんご型 (上半身肥満)**  
特にお腹に脂肪がつくタイプ。男性に多く、生活習慣病になりやすい内臓脂肪が肥満。

**洋なし型 (下半身肥満)**  
下腿やもも、お尻に脂肪がつきやすい。女性に多く、ほとんどが皮下脂肪が肥満。

**肥満の判定**

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

BMI	判定
18.5未満	やせ
18.5以上25未満	正常
25以上	肥満

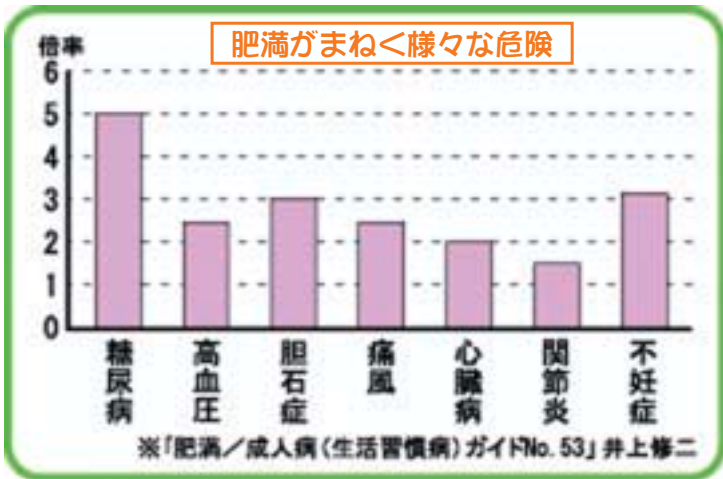
※標準体重は、最も病気になりにくいBMI22を基準として、  
標準体重 = 身長(m) × 身長(m) × 22 で計算します。

日本肥満学会による肥満の判定基準

体脂肪量が体重に対して多いか少ないかは体脂肪率測定でわかります。BMIが適正範囲内であっても体脂肪率が高い場合(かくれ肥満)の場合もあるので、外見ではわからない肥満を見つける意味からも、チェックが必要です。

性別・年齢別の体脂肪基準値表			
性別	年齢	適正範囲	肥満
男性	30歳未満	14～20%	25%以上
	30歳以上	17～23%	
女性	30歳未満	17～24%	28%以上
	30歳以上	20～27%	

※東京慈恵会医科大学・健康医学科のデータによる



正常体重の人に比べ、生活習慣病を引き起こす確率が数倍も高くなっています。



肥満は大人だけの問題ではなく、現在子どもの10人に1人もが肥満だといわれ、それに伴い小児生活習慣病も増えています。小児肥満は大人に持ち越すことが多く、将来の生活習慣病の危険性の面でも心配です。しかしその一方、間違ったダイエットで体をこわす女の子も多く、正しい知識を教える大人のサポートが重要です。とり過ぎないように、バランスをとることがポイントですね。