

## 「体重計と鏡と健診結果をよくご覧いただきご自分の「体格」を理解しましょう」

健康診断の結果の「身長」「体重」「※BMI (Body Mass Index)」から、＜肥満＞か＜やせ＞か＜標準＞か体格がわかります。 ※肥満の程度を示す体格指数のこと

### ○肥満○

BMI が 25 以上であると「肥満」になります。

・ BMI の計算方法：BMI (kg/m<sup>2</sup>) = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

・ BMI の判定 (日本肥満学会)：8.5 未満：低体重 18.5 以上 25.0 未満：普通体重 25.0 以上：肥満

肥満は体内に余分な脂肪が増えすぎた状態のことです。特に怖いのは内臓に脂肪が多くついた内臓脂肪型肥満です。リンゴ型肥満とも呼ばれ、血管にダメージを与え、動脈硬化を促進させてしまいます。内臓脂肪型肥満に加え、高血圧、高血糖、脂質異常のうち2つ以上を併せ持つ状態をメタボリックシンドローム (以下メタボ) といいます。メタボになると、動脈硬化が急速に進み、心臓病や脳卒中などになる危険性が格段に高まります。メタボは単なる「太りすぎ (肥満)」ではありませんが、メタボの予防のためには、内臓脂肪型肥満の予防・解消が重要になります。内臓脂肪がたまる原因は過食や運動不足などの不健康な生活習慣です。体格と共に日常生活も合わせて見直しましょう。

### ○やせ (低体重) ○

肥満でなければ問題ないと思われがちですが、実は「やせ」も健康リスクは高くなります。やせの人はあまり食べないため栄養不足に陥っていることが多く病気になりやすくなります。

低体重・栄養不足により次のような症状、病気になるリスクが高まります。

・ 鉄不足による貧血：十分な栄養が取れず鉄が不足すると、酸素や栄養を運ぶ赤血球の働きが悪くなるため、「疲れやすい」「だるい」「息切れがする」などの貧血症状が現れます。

・ 脂肪を溜めやすくなる：「食べない」などの極端なダイエットを繰り返していると、少ない摂取エネルギーを体脂肪として蓄えやすい体質になります。

・ 冷え、血行不良：やせの人は体脂肪や筋肉量が少ないため冷えや血行不良をおこしやすくなります。

・ 免疫力の低下：栄養不足から免疫力が低下し、かぜなど感染症にかかりやすくなったり、病気に対する抵抗力や治癒力が下がります。

・ 骨粗鬆症になりやすい：骨量は 10 歳代後半から 20 歳前後に最大量に達しますが、この時期に栄養不足になると骨をつくる栄養素も不足し、強い骨をつくることができずに骨粗鬆症になるリスクが高まります。

・ 要支援、要介護のリスクが高まる：栄養不足、低体重の状態で年を重ねると、骨粗鬆症などにより転倒骨折のリスクが高まり、骨折からの寝たきりとなる恐れもあります。

健康のためには、生活習慣を見直し、適正体重を維持することが大切です！

参考文献：へるすあっぷ 21 (6 月) 株式会社法研出版

作成：全国健康保険協会栃木支部 (令和 3 年 7 月)