

肥満とやせ

～適正な体型をしていますか？～

日本肥満学会が決めた判定基準では、統計的に最も病気にかかりにくい BMI 値22を標準としています。BMI とは…Body Mass Index (肥満指数) を指します。

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)}^2$$



BMI 値が18.5以上25未満は普通体重です



BMI 値が18.5未満は低体重です。

低体重のかたへ

貧血・生理不順・不妊・冷え症・骨粗しょう症・便秘・脱毛・脳萎縮・集中力の低下・憂うつ気分・不眠などを引き起こす可能性があります。

極端なダイエットなどは健康を害したり、精神的なストレスから過食症・拒食症などを招き、時には生命に危険が及ぶ場合があります。

BMI 値が25以上30未満は過体重です。

過体重のかたへ

過体重とは、正常体重と肥満の中間の状態を指します。脂肪が多い場合も、筋肉が多い場合も BMI が25以上30未満であれば過体重とみなされます。スポーツ選手などの、筋肉が多い過体重の場合は、特に問題はありませんが、脂肪の多い過体重の場合はこれ以上体重が増えないように気を付けましょう。

BMI 値が30以上は肥満です。

肥満のかたへ

肥満だけでは病気ではありませんが、命にかかわる多くの生活習慣病のもとになりやすい状況です。血圧や中性脂肪値、血糖値などをチェックしてもらいましょう。異常がなくても注意が必要です。重さで骨や関節にも余計な負担がかかり、それが腰痛や関節痛の原因にもなります。食べる量、運動量、ストレスの解消、生活リズムに気を付けてください。

注目!

肥満指数と死亡リスクの関係をみると、やせ型の死亡リスクが高くなっています。

BMI	死亡リスク
14~18.9	男性1.78 女性1.61
19~20.9	男性1.27 女性1.17
21~22.9	男性1.11 女性1.03
23~24.9	男性1.00 女性1.00
25~26.9	男性0.94 女性1.04
27~29.9	男性1.07 女性1.08
30~39.9	男性1.36 女性1.37

国立がん研究センター「肥満指数 (BMI) と死亡リスク」(2011年) 参照