

計算してみましょう！

体格指数 (BMI)

体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

*例：身長 170cm、体重 70kg の場合
 $70(\text{kg}) \div 1.7(\text{m}) \div 1.7(\text{m})$
 $= 24.22$ です。

----- BMI 判定基準 (成人) -----

- 低体重 (痩せ型) : 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

まずは計算!
あなたの BMI は?



身長・体重を入力するだけで簡単に BMI が計算できます

長野松代総合病院
ダイエット外来

全身の病気を引き起こす!? 肥満

肥満は病気?

肥満は病気だと思いますか? 厳密には肥満は病気ではありません。「あの人、肥満ね」「精神的ストレスで肥満になってしまいました」など、肥満という言葉を目にするかと思いますが、何となく見た目から肥満という言葉を使っていると思います。

そもそも肥満の定義は、体格指数 (BMI) が 25 以上とされています。

体脂肪には種類がある?

肥満の方は体脂肪が増加していますが、体脂肪には内臓脂肪と皮下脂肪の 2 種類があります。内臓脂肪は内臓の周りにつく脂肪のことをいい、皮下脂肪は皮膚の下にたまる脂肪のことをいいます。

内臓脂肪の方が多く内臓脂肪型肥満は、下半身よりもウエスト周りが大きくなるため、その体型から「リング型肥満」とも呼ばれます。それに対して、皮下脂肪の方が多い皮下脂肪型肥

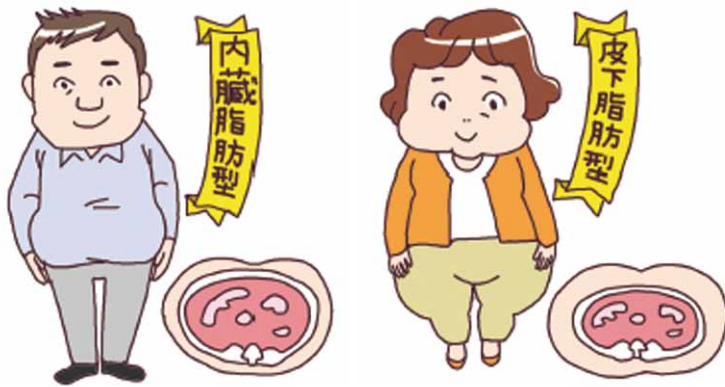


図 1 内臓脂肪型肥満と皮下脂肪型肥満

満は、下半身や腰のまわり、太ももなど下半身の肉づきが良いなることから「洋ナシ型肥満」とも呼ばれます (図 1)。日本人は皮下脂肪型肥満よりも内臓脂肪型肥満が多いといわれています。BMI が 25 以上で、かつ、肥満による健康障害を一つ以上有するか、腹部 CT 検査で内臓脂肪面積が 100 cm² 以上の内臓脂肪を有する場合を「肥満症」といいます。

肥満症の診断基準は「内臓脂肪蓄積」を重要視しており、内臓脂肪型肥満であれば、健康障害がなくても将来のリスク肥満として、肥満症と診断することになっています。

肥満が健康障害を引き起こす?

「肥満症」は、肥満と異なり病気として取り扱われます。肥満による健康障害は全身におよびます (図 2)。

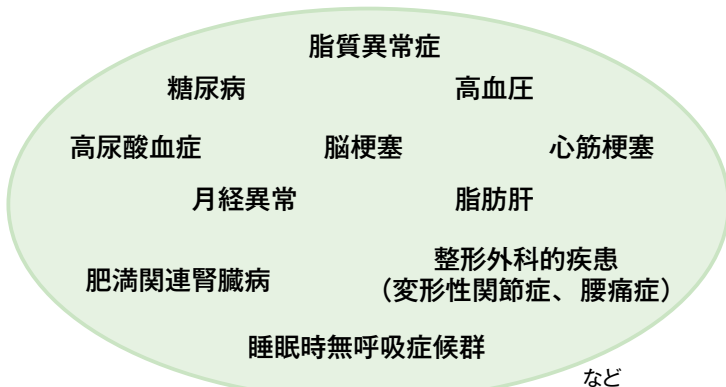


図 2 肥満が引き起こす健康障害

各科医師が解説!

肥満といろいろな病気との関係

脳神経外科

脳梗塞などの脳血管障害と肥満の意外な関係

内臓脂肪が蓄積すると動脈硬化を起し、狭窄や血栓ができ、脳梗塞になりやすくなります。また、肥満による高血圧や血圧変動の傾向がある方は脳出血を起こす危険性も高まります。

整形外科

膝関節症・股関節症など整形外科的疾患を引き起こす

体重が重いと下肢の関節に大きな負担となります。歩くときの膝関節には体重の3倍近く負荷がかかります。肥満は膝関節症、股関節症の原因となり得ます。

呼吸器内科

睡眠時無呼吸症候群にご注意

眠っている間に呼吸が止まる病気で、肥満の人は、首の周りに脂肪がついて気道を狭めてしまうため、睡眠時無呼吸になりやすいといわれています。

そこで、ダイエット科(*)を受診した患者さんを糖質制限群とカロリー制限群に分けて、1年後の変化を調べました。その結果、体重は糖質制限群の方がカロリー制限群よりも減少していました(図3)。体重減少に伴って、両群ともに内臓脂肪も減

少していましたが、こちらも糖質制限群の方がカロリー制限群よりも減少していました(図4)。さらに、内臓脂肪が減少したことにより、糖質制限群では、糖尿病や脂質異常症の数値も改善していました。

効果的なダイエットとは?

減量を目的とした食事療法の、日本ではカロリー制限食が主流となっています。しかし、欧米では1990年代前半から糖質制限食が目ざされはじめ、今やカロリー制限食に代わる食事療法として普及しつつあります。

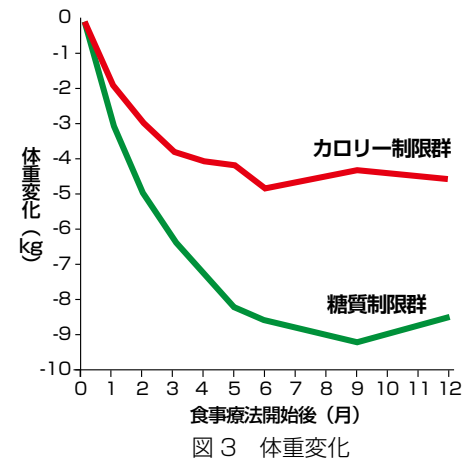


図3 体重変化

また、自分ひとりではなかなか減量がうまくいかないという人には、「ダイエット入院」という糖質制限食の食事療法を中心

とした教育入院も行っています。ご興味のある方はぜひ当院ダイエット科のホームページをご覧ください。

この結果を踏まえ、当院のダイエット科では、肥満や糖尿病など生活習慣病の食事指導において、カロリー制限食ではなく、糖質制限食を推奨しています。

前川 智ダイエット科部長監修

『内臓脂肪もスッキリ落ちる やせる! 糖質オフ 決定版』

全国書店のほか、当院1階売店「ハーモニー」にて好評発売中!

定価: 本体 1,200 円 + 税 B5判変型・144 頁 発行: 永岡書店

内臓脂肪もスッキリ落ちる やせる! 糖質オフ 決定版

糖質オフ 100% ダイエット専門医の最新やせメソッド

*ダイエット科とは、当院消化器内科のダイエット診療部門のこと。

(ダイエット科部長 前川 智)

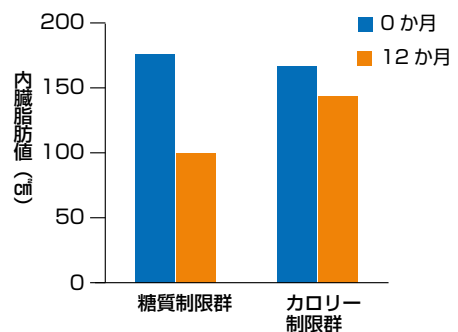


図4 内臓脂肪の変化