



肥満とダイエットについて

最近、わき腹のお肉が気になってやせたいと思っている人。「若い時からみれば太ったけれど、誰もそうでしょう」と気にしない人。人によって『肥満』に対する考え方や感じ方は異なりますが、ここでは、一般的な肥満の判定基準と肥満の解消方法についてご紹介します。

肥満とは？…脂肪組織が過剰に蓄積した状態です。体重が重くても筋肉質であれば、肥満ではありません。逆に体重が軽くてもお腹やおしり、胸、ふとももなどの皮下や内臓の周囲などに脂肪組織が過剰に蓄積していると肥満とみなされます。

肥満の判定基準は？…最近では、一般家庭に体脂肪計が普及し、簡単に体脂肪率を測れるようになりましたが、体脂肪計がない場合には次の方法により判定することができます。

＜BMIによる肥満の判定基準＞

○BMIによる方法…【BMIの求め方】体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)
身長と体重からBMI (Body Mass Index)の数値を算出し、判定します。

18.5未満	低体重
18.5以上25未満	普通体重
25以上	肥満

○腹囲測定による方法…男性に多い『内臓脂肪型肥満』を見分ける方法です。

※日本肥満学会判定による。

内臓脂肪は、体の恒常性維持などの働きをするさまざまな生理活性物質(アディポサイトカイン)の分泌が盛んな組織です。内臓脂肪が過剰に蓄積すると、アディポサイトカインは体に悪さをするようになり、さまざまな経路から血圧上昇や糖・脂質代謝異常を引き起こします。したがって、このタイプの肥満は疾患を合併しやすいので減量が必要になります。

【腹囲の測り方】＜肥満の判定基準＞ 男性/85cm以上、女性/90cm以上

1. おへその上にメジャーが重なる位置で測りましょう。(ウエストではなくおへそ回りで測ります。)
2. 両腕を自然に垂らした状態で立ち、息を自然に吐いたタイミングで測りましょう。

※特定健診では、BMIや腹囲とあわせて、血中脂肪、血圧、血糖値などが基準値を超えているかどうかで、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)を判定します。



肥満を解消するには？…テレビや雑誌では、薬や健康飲料を飲む、栄養補助食品を利用する、運動をする、食事を改善するなど、さまざまなダイエット方法が紹介されていますが、皆さんはどんな方法を選択しますか？

特定保健指導では、健診でメタボリックシンドロームと判定された方に対し、食事療法と運動をすすめています。できれば食事と運動の両方を同時に始めた方が効果的なのですが、肥満傾向の方は運動が苦手という方も多いため、いきなり運動を始めると、ひざ、腰、足首を痛めることがあるので、まず食事療法から取り組み、慣れてきた頃に運動を始めることをおすすめしています。

◇上記の方法で「肥満」と判定された方へ…まず、「痩せなくては！」と決断することが大事です。食生活を見直すことから始めてみませんか？

参考文献：健康体力づくり事業財団編集「スマートダイエット」より

問合せ 健康福祉課(常北保健福祉センター内) ☎029-240-6550

広告