

# いきいき健康づくり

～ 適正体重について ～

第3号 平成21年 7月

吉岐保健所地域・職域

連携推進協議会

自分の適正体重やBMIを知っていますか？

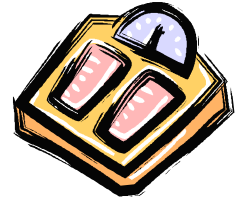
自分の適正体重を知り、体重を維持したりコントロールしたりすることは健康を維持することにつながります。

まずは、自分の適正体重を計算して求めてみましょう。

計算式

$$\text{あなたの適正体重} \quad \text{身長} \quad \text{身長}$$
$$\boxed{\phantom{000}} \text{ kg} = \boxed{\phantom{000}} \text{ m} \times \boxed{\phantom{000}} \text{ m} \times 22$$

ex) 身長 170cm の人の適正体重は  $1.7\text{m} \times 1.7\text{m} \times 22 = 63.6 \text{ kg}$  です。



さて、いかがでしたか？

次は、肥満のチェックもしてみましょう。

BMI (Body mass index) とは、肥満度をはかる指標です。

自分のBMIを計算してみましょう。

計算式

$$\text{あなたの BMI} = \text{現在の体重} \quad \text{身長} \quad \text{身長}$$
$$\boxed{\phantom{000}} = \boxed{\phantom{000}} \text{ kg} \div \boxed{\phantom{000}} \text{ m} \div \boxed{\phantom{000}} \text{ m}$$

(BMIの診断基準)

BMI	判定
18.5 未満	低体重(やせ)
18.5 以上～25 未満	普通体重
25 以上～30 未満	肥満度1
30 以上～35 未満	肥満度2
35 以上～40 未満	肥満度3
40 以上	肥満度4

日本肥満学会「肥満の判定基準」

## 思い込みと肥満症

若い女性に顕著なやせ志向が見られます。BMIの判定では決して肥満ではなのに「もっとやせたい」と思う“思い込み肥満”が多く、無理なダイエットに走りがちです。

一方、中高年男性の間では、高血糖や脂質異常症などの合併症を併発した“病的な肥満症”が増加しています。

やせ過ぎによる貧血や骨粗しょう症などの問題もありますが、最近では肥満による問題のほうが重要視されています。肥満は、高血糖や脂質異常症、高血圧などにつながり、そのままにしておくと様々な生活習慣病(糖尿病や動脈硬化など)を引き起こします。そういった状態をメタボリックシンドローム(メタボ)と呼んでいます。



次回の「いきいき健康づくり」は「がん検診」についてです！！