

肥満は病気の要因

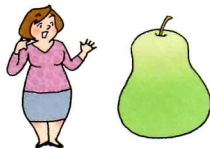
私たちのからだは、年齢とともに筋肉量や骨量が減り、年々からだを支える力が弱くなっていきます。そこに肥満が加わると、骨や関節への負担が大きくなり、腰痛や膝痛などの関節障害を起こしやすくなります。更に肥満との関係でもっとも注目されているのが「糖尿病」「高血圧」「心臓病」「痛風」「腎臓病」などの生活習慣病です。また、これらの病気が重複して発症するメタボリックシンドロームとも、密接な関係があります。

肥満を放置していると、こうした生活習慣病を悪化させ、血管を傷つけたりもろくして、やがて動脈硬化を引き起こします。その結果、心筋梗塞や脳卒中などの重大な病気へと進む原因ともなります。

そうならないためにも、毎日の生活に適度の運動をとり入れて、脂肪の付きにくいからだをつくりましょう。

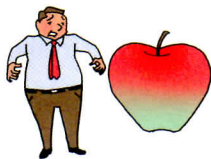
皮下脂肪と内臓脂肪

皮下脂肪 (洋ナシ型肥満)



皮膚の下につく脂肪で、本来の役割は断熱材として、暑さや寒さからからだを守ることです。多くなると内臓を圧迫し、さまざまな弊害をもたらすこともあります。皮下脂肪は女性に多くみられます。

内臓脂肪 (リンゴ型肥満)



内臓の周りにつく脂肪で、内臓を保護するクッション、非常時の栄養源として蓄えられます。やせ型や普通体型の人でもウエストが太くなったら要注意。30歳以上の男性に多く、生活習慣病に関係が深い脂肪です。

内臓脂肪を知ろう

肥満判定の基準としてBMI計算式があります。

「BMI値=体重kg÷(身長m×身長m)」

●例えば、体重70kgで、身長1.7mの場合

「 $70 \div (1.7 \times 1.7) = 24.22$ 」となりBMI値は24.22です。

日本肥満学会はBMI値が22を平均、25以上を「肥満」と判定します。さらにBMI値25以上で、腹囲(ウエスト)が**男性で85cm以上、女性で90cm以上**ある場合、内臓脂肪の蓄積が多いタイプの肥満を示しています。