

肥満はなぜ怖い？

肥満の人は年々増加傾向にあり、特に男性に多くみられ、40～60代の男性にいたっては、BMI25を超える人が全体の30%を超えるまでになりました。ただ、国際基準では、BMI30以上を肥満と定義しているので、日本の判定基準は、かなり厳しいものです。「ではそこまで心配しなくてもよいのでは？」と思うかもしれませんが、日本人はBMI25を超えたあたりから、「糖尿病」などの発症率が急激に高まるからです。また肥満は、「糖尿病」だけでなく、「高血圧」や「脂質異常症」のリスクも高めます。そして、肥満を放置していると、これらの生活習慣病が進行し、やがて血管が傷ついて弾力を失い、「動脈硬化」を引き起こす可能性があります。肥満や肥満傾向にあるという人は、乱れた食生活や運動不足を改め、できるだけ標準体重にまで、体重を落とすようにしましょう。

肥満とはどういう状態？

「肥満」とは、単に見た目が太っていることではなく、からだに脂肪が過剰に蓄積された状態のことです。現在、国際的に広く使われているのは「BMI (ボディ・マス・インデックスの略称)」です。太りすぎややせすぎは病気にかかるリスクが高まるため、日頃から自分のBMIを把握するのは健康を維持するために重要なことです。日本肥満学会が定めた判定基準では「BMI22」をもっとも病気にかかりにくい「標準体重」とし、BMI25以上を肥満と定義しています。

BMI値＝体重kg÷(身長m×身長m)

例) 身長が「170.5cm」体重が「60kg」の場合
 $60 \div (1.705 \times 1.705) = 20.6396 \sim$ **BMI値は約21**

日本肥満学会の肥満度判定基準

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



BMIが25以上の肥満になると、脂質異常症や糖尿病、高血圧などの生活習慣病にかかるリスクが2倍以上になります。BMIが30を超えて高度な肥満になると、リスクはさらに高くなり、積極的な減量治療が必要となります。反対に、BMIが18.5未満の低体重 (やせすぎ) も、さまざまな病気のリスクをはらんでいます。