

肥満とBMI（肥満度指数）

やひろクリニック 八尋 寅生

中川町1-1 TEL. 751-5500

私達の生活環境の向上にともない、食生活の欧米化が浸透するとともに、車社会や電化製品の普及などが追い風となって肥満となる人が増えています。

肥満とは脂肪組織が過度に蓄積した状態と定義されています。この肥満の判定については脂肪組織の量を測定する必要があるわけですが、現在のところ正確にかつ簡便に脂肪量を測定する方法はありません。臨床的には身長と体重から求めた肥満度指数《BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)》によって肥満を判定する方法がとられています。この方法は国際的にも用いられ、体脂肪量とよく相関するといわれています。

肥満は糖尿病、高脂血症、高血圧などの生活習慣病の基盤であり、動脈硬化と強く関連することが明らかになっています。日本人の特徴として軽度の肥満でも生活習慣病を合併しやすいことから、日本独自の基準が必要となり、多数の日本人を対象とした調査、研究がおこなわれました。その結果、合併症の最も低いBMI値が**22**であることが見いだされ、この**22**を理想BMIとして、各人の標準（理想）体重(kg)《=身長(m)×身長(m)×22》が算出できるようになりました。更にBMI 25のときの合併症の頻度がBMI 22のときの頻度の約**2**倍になること、そしてBMI 25を越えると肥満にともなう種々の危険度が一段と上昇することから、日本ではBMI 25以上を肥満と定められています（WHOや米国ではBMI 30以上を肥満としています）。

また最近、肥満の程度のみではなく、脂肪の分布にも注目されています。皮下脂肪型肥満や内臓脂肪型肥満と表現されていますが、内臓脂肪型肥満の方が合併症をとともなう可能性が高いので危険視されています。内臓脂肪の存在や蓄積量はCTスキャンによって測定する方が最も正確ですが、いつも撮影することはできません。非常に簡単な方法としては、立位で呼気時のウエスト周囲径を測定し、男性**85** cm以上、女性**90** cm以上を内臓脂肪蓄積の可能性ありと判定しています。

いつでもどこでも飲物や食べ物が得られる昨今、また慢性運動不足の日々の中、自制ある生活をおこない、健康障害の根源である肥満にならないようご注意ください。