



News Letter

第69号：発行日 令和6年8月22日

BMI と腹囲について

BMIとは・・・

Body Mass Index の略で体重と身長から算出される、肥満度を表す体格指数です。

計算式： $\text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$



日本肥満学会では、BMI22を適正体重(標準体重)とし、統計的に最も病気になりにくい体重とされています。



18.5未満	やせ
18.5~25未満	標準
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

腹囲とは・・・



おへその高さで測る、お腹の全周囲(腰回り)です。

内臓脂肪の蓄積を判定する目安として用いられ、メタリックシンドロームを診断する指標の一つです。基準値は、**男性:85 cm未満、女性:90 cm未満**です。

女性は皮下脂肪が多い分、同じ腹囲であっても男性と比べて内臓脂肪の量の絶対値が少ないため、基準値が高く設定されています。

皮下脂肪は体形の変化に表れますが、内臓脂肪のようにメタリックシンドロームには繋がりません。

BMI と腹囲のとらえ方

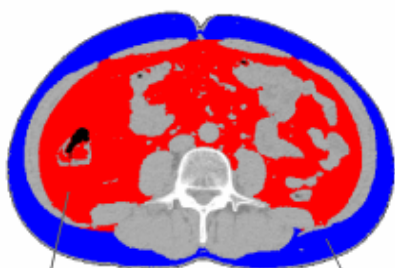
BMI や腹囲が基準値を超えているだけでは病気ではありませんが、内臓脂肪が蓄積している可能性があります。

内臓脂肪が蓄積していると、高血圧、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病のリスクが高くなる可能性があります。

血圧、空腹時血糖、中性脂肪、LDLコレステロールが高い場合や、

HDLコレステロールが低い場合は、**メタリックシンドロームとして注意が必要です**。

内臓脂肪型肥満



内臓脂肪

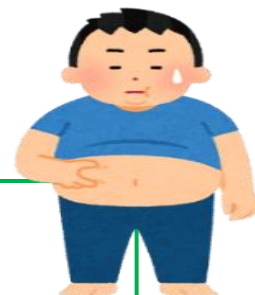
皮下脂肪

当院では、内臓脂肪面積を測定することができる

内臓脂肪CT検査を実施しております。

人間ドックのオプション検査として追加することができますので、

ご希望の方はスタッフにお声掛け下さい。



食事の量や内容を見直し、運動を行い、生活習慣を改善しましょう！！



BMIや腹囲が基準値を超えていてもすぐに病院を受診する必要はありませんが、生活習慣を改善して、体重・腹囲を減らし、メタボを予防しましょう。

メタボ予防に役立つ食事と運動のポイント★

- 食事をする時は、野菜ファーストを心掛けましょう。

野菜のおかず→肉や魚のおかず→ご飯の順を意識して食べるようにしましょう。

- 野菜やきのこ類、海藻類など、食物繊維を多く摂りましょう。

1日以小鉢5皿分が目安です。



- 良く噛んでゆっくり食べることを心掛けて、食べ過ぎを防ぎましょう。



- 甘い飲み物(ジュース、野菜ジュース、清涼飲料水など)は避け、水やお茶などカロリーのない飲料を選びましょう。

- 遅い時間の食事には注意しましょう。

遅くなる場合は、夕方に主食を摂り帰宅後におかずを食べる分食や、全量を減らしてその分朝食に食べるなど工夫しましょう。



- お酒は控えめにしましょう。

1日あたりの飲酒量は1合(目安:1合180ml)にして、週2日の休肝日を作りましょう。

- ウォーキングなどの軽い有酸素運動を1日30分以上行いましょう。

1回10分以上かつ合計40分以上のこまめな運動も効果があります。

できるだけ毎日行うことを心がけましょう。



会社の健康保険組合からの案内や区民健診の案内で、

特定保健指導の対象となっている方は、その指導を利用することもお勧めです。

特定保健指導では、皆様の生活習慣をもとに改善できる点について

アドバイスしています。

内臓脂肪を減らす方法を知ることができ、ご自身の生活に取り入れやすそうなことを一緒に考えることができます。

健康診断のご予約やご相談は、Tel.03-3668-6806 へご連絡ください。



ぜひ皆様からのご意見、ご感想をお寄せください。

今後もこのニュースレターやホームページ等を通じ、役立つ情報を発信してまいります。

公益財団法人早期胃癌検診協会 事務局

Tel.03-3668-6803/E-mail:mail@soiken.or.jp