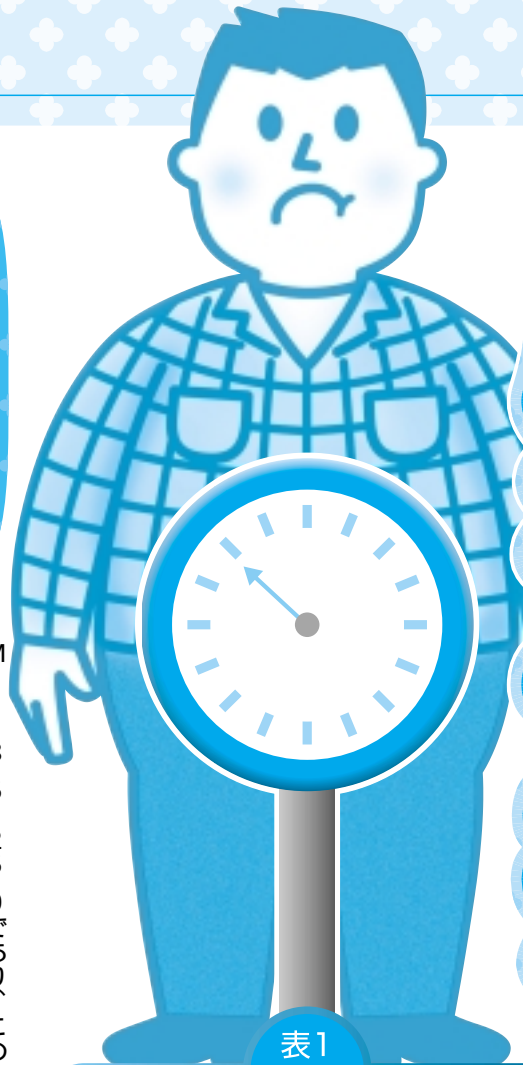


みんな気になる？

肥満症



肥満とは？

肥満とは、体脂肪が過剰に蓄積した状態をいいます。肥満の判定方法は様々ですが、一般的には「Body Mass Index (以下、BMI)」を用いています。

BMIとは、体重(kg)を身長(m)の二乗で割った数値で、普通体重はB

MII=18.5~25.0であり、この数値が5増加することに肥満度1から4まで変わります。(表1の通り)

しかし、当然の事ながら筋肉質の人もあり、BMI=25以上あっても体脂肪が少ない可能性があり、BMIによる分類は、大まかに肥満の程度を分けたい、というくらいに考えた方がよいです。

実際にはBMIと様々な体脂肪測定法を組み合わせて肥満を評価します。

表1

肥満の判定

肥満であるかどうかは、身長あたりの体格指数 [BMI (Body Mass Index)]
 $\text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$
 をもとに下表のように判定します。

日本肥満学会による肥満の判定基準

BMI	判定
< 18.5	低体重
$18.5 \leq \text{BMI} < 25$	普通体重
$25 \leq \text{BMI} < 30$	肥満度1度
$30 \leq \text{BMI} < 35$	肥満度2度
$35 \leq \text{BMI} < 40$	肥満度3度
$40 \leq$	肥満度4度

今回は肥満症について内科の福山先生にお話を伺いました。人類の長い歴史の中では、食べ物が足りないことが大きな問題でした。そのため食べ物を充分食べたとき、余剰のエネルギーを「脂肪」としてため込み、食べ物が無いときに少しずつ消費する能力が身に付きました。しかし、現代のように飽食の時代では余ったエネルギーは、どんどん脂肪に変えられ、体脂肪が過剰に蓄積されるようになりました。

なぜ肥満がいけないの？

肥満が良くない、健康にとって好ましくない理由は、端的に言えば、病気になるりやすく死亡しやすいからです。

「肥満」とは、単に体脂肪が増加している状態を表しますが、「肥満症」とは、肥満に起因ないしは関連する健康障害を合併するか、その合併が予測さ

れる場合で、医学的に減量を必要とする病態を言います。

その健康障害としては、よく知られた糖尿病、高血圧、痛風のほか、表2のとおり様々なものがあげられます。

肥満の分類

肥満は原発性(単純性)肥満と2次