

●肥満について

肥満とは、体脂肪（中性脂肪）の過剰蓄積の状態を言います。しかし、体脂肪蓄積量を正確に測る簡便な方法がないため、BMI を指標として用いられることが多いです。

▶自分のBMIを計算してみよう

$$\text{体重(kg)} \quad \boxed{} \div \text{身長(m)}^2 \quad \boxed{} = \text{BMI} \quad \boxed{}$$

BMI 値	日本肥満学会基準
BMI < 18.5	低体重
18.5 ≤ BMI < 25.0	普通体重
25.0 ≤ BMI	肥満

計算したBMIはどこの範囲に当てはまりますか？



肥満は内臓脂肪型肥満と皮下脂肪型肥満があり、脂肪分布の違いによって区別されています。内臓型肥満は心筋梗塞や脳梗塞などを起こしやすく、皮下脂肪型肥満は関節症やいびきによる睡眠中に呼吸の停止を繰り返す睡眠時無呼吸症候群などを起こしやすくなります。

急激に脂肪を落とすことは難しいため、食生活の改善や運動習慣など出来ることから継続することが大切です。

【参考】エッセンシャル臨床栄養学第6版（2012）、佐藤和人ほか、医歯薬出版、p66-68

