

インタープレス
健生 ニュース

肥満の危険・やせの危険

自分の適正体重を知ろう!!

標準体重 (Kg) = 身長 (m) × 身長 (m) × 22

BMI = 体重 (Kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

BMI	判定
18.5 未満	低体重
18.5 以上 25 未満	普通体重
25 以上 30 未満	肥満 (1度)
30 以上 35 未満	肥満 (2度)
35 以上 40 未満	肥満 (3度)
40 以上	肥満 (4度)

【例】身長 170 cm、体重 90 kgの人場合

標準体重
 $1.7 \times 1.7 \times 22 = 63.58 \text{ (kg)}$

BMI
 $90 \div 1.7 \div 1.7 = 31.14$

→ **肥満 (2度)**

肥満はさまざまな悪影響を及ぼす

肥満は生活習慣病の危険因子であるだけでなく、体重が重いということで、体の各部への負担が大きくなります。

生活習慣病

糖尿病、高血圧、高脂血症、
 脳卒中、狭心症、心筋梗塞
 など

体重による負担など

椎間板ヘルニア、腰椎圧迫骨折、
 膝関節症、痛風、胆石、
 睡眠時無呼吸症候群 など



ダイエット
 のために

毎日体重を測り、食事日誌をつけ、自分の現状を知ることから始めましょう

やせは体からの危険信号の可能性も!!

特別にダイエットをしているわけではないのに太れない、最近急に体重が減ってきたという場合は、体からの危険信号かもしれません。

代謝が高まる疾患など

甲状腺機能亢進症・結核(既往症も含む) など
 ※咳や呼吸数が増え、心拍数が高まると、横隔膜筋や心臓でのエネルギー消費が増える。
 ※心身にストレスを感じると、交感神経が優位になるため、心拍数が上がり、エネルギー消費が増える。

栄養が吸い取られるなど

ガン：ガン細胞に栄養が吸い取られる
 糖尿病：尿中に糖が排出されてしまい、筋肉がやせ細る
 ※急に治療をやめてしまったときなどは要注意



食事の量や運動量が変わらないのにやせてくる場合には、かかりつけ医に相談してみましょう

健康豆知識

甲状腺機能亢進症と甲状腺機能低下症

甲状腺は喉仏の少し下にある内分泌腺です。甲状腺から分泌される甲状腺ホルモンは、体内の代謝を活発にする働きがあります。甲状腺ホルモンが過剰に分泌されるのがバセドウ病などの甲状腺機能亢進症です。心拍数が上がり動悸がする、血圧が上昇する、脳が活発になりすぎてイライラするなどの症状が現れ、体重も減少します。逆に甲状腺機能低下症では代謝が落ちて、無気力になったり、心拍数や血圧が下がり、疲れやすい、太りやすいなどの症状が現れます。甲状腺ホルモンの量は、血液検査で調べることができます。