

9月

## 適正体重を維持しよう



### ■ 適正体重とは ■

18歳以上の人では、身長と体重の関係から肥満度を示すBMI (Body Mass Index) が22になるときの体重を適正体重 (標準体重) と言います。適正体重であれば病気になりにくいとされています。

### ■ 適正体重の測り方 ■

**方法1** 身長から、自分の適正体重を知る

$$\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22 = \text{適正体重}$$

例) 1m70cmの人 =  $1.7 \times 1.7 \times 22 = 63.58\text{kg}$ …適正体重となります

**方法2** 身長と体重から、自分の体格指数 (BMI) を知る

$$\text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)} = \text{BMI}$$

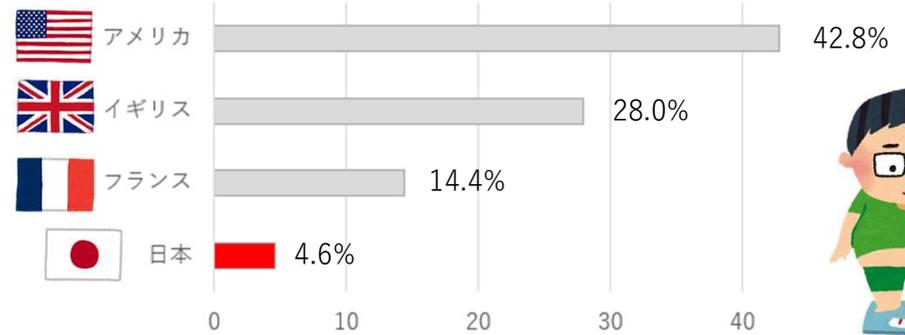
例) 1m70cm、体重63.58kgの人 =  $63.58 \div 1.7 \times 1.7 = 22$ …BMI

日本肥満学会の基準では、BMI25以上を「肥満」と定義しており、18.5未満は「低体重 (やせ)」に分類されます。

	やせ	ふつう	肥満
18～49歳	18.5未満	18.5～24.9	25以上
50～64歳	20.0未満	20.0～24.9	25以上
65～74歳	21.5未満	21.5～24.9	25以上
75歳以上	21.5未満	21.5～24.9	25以上

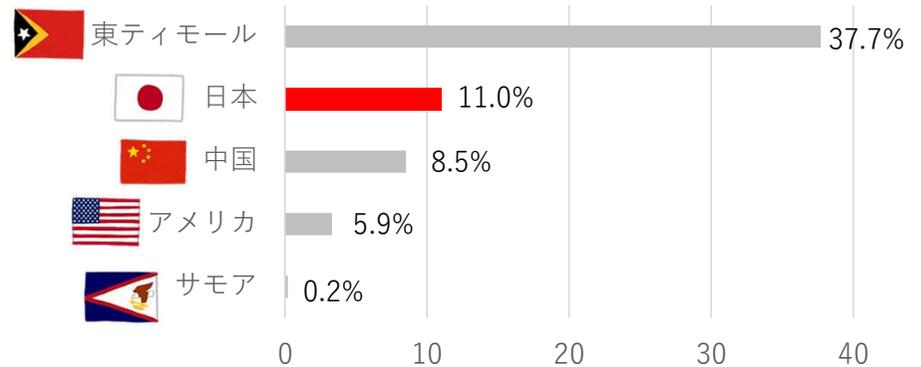
### ■ 日本人の肥満の割合 ■

世界保健機関 (WHO) では、BMI30以上を「肥満」と定義しています。欧米に比べて日本人肥満者の割合は低くなりますが、東アジア人は、軽度肥満でも内臓脂肪を貯蓄しやすく、生活習慣病を発症しやすい傾向にあるため、日本肥満学会ではBMI25以上を肥満と定めています。



### ■ 日本人女性の痩せの割合 ■

一方、WHOのBMIデータベースによる、やせ過ぎている女性比率を国際比較したところ、食料事情も関連して、一般的には所得の低い貧困国でやせ過ぎの女性が多いという傾向になっています。



## ■ やせと肥満の原因とリスク ■

20代女性では  
20.7%はやせ

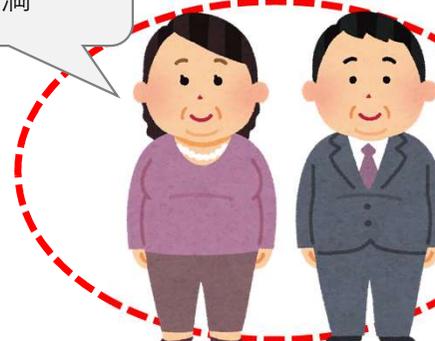


男性も  
5.2%はやせ

### 適正体重



女性の5人に1人  
は肥満



男性の23%は肥満  
40-50代では  
4割が肥満に該当

### 【 やせの原因 】

- 食べなさすぎ（ダイエットや拒食症）
- ストレス
- 薬物依存症、アルコール依存症
- 病気（がん＞精神疾患＞消化器疾患＞内分泌疾患）
- エネルギー消費亢進

### 【 やせでかかりやすくなる病気 】

- 糖尿病
- 転倒
- 免疫能の低下
- 不妊症
- 骨粗鬆症
- 貧血
- 低体重児の出産率上昇
- 創傷治癒遅延
- 月経不順、無月経

### 【 肥満の原因 】

- 食べ過ぎ
- ストレス
- 遺伝性
- 病気（内分泌疾患等）
- 運動不足
- 基礎代謝の低下

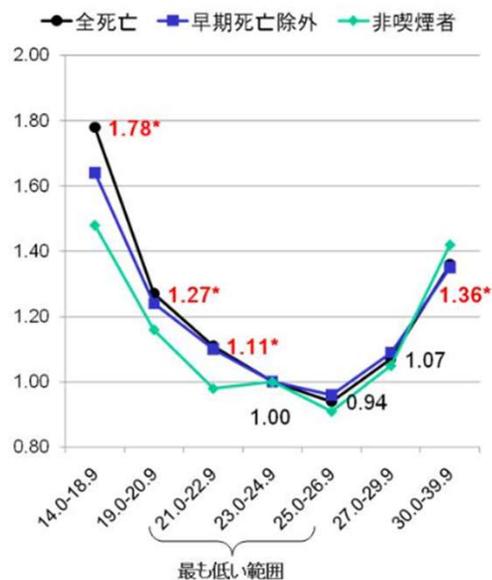
### 【 肥満でかかりやすくなる病気 】

- 高血圧
- 痛風
- 大腸がん
- 変形性骨関節症
- 糖尿病
- 睡眠時無呼吸症候群
- 乳がん
- 腰椎症
- 脂質異常症
- 脂肪肝
- 子宮体癌
- 胆石症

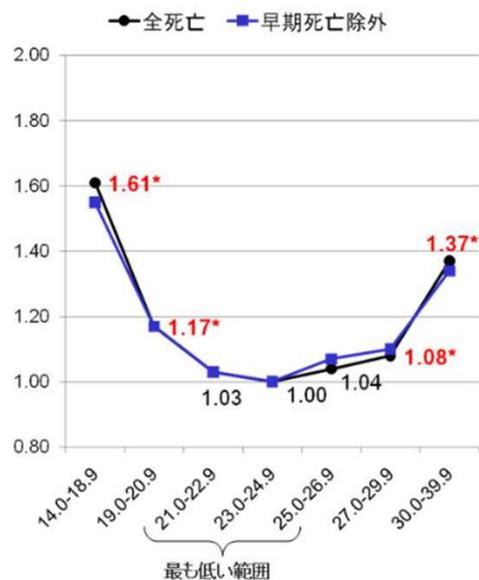
## ■ BMIとリスク ■

適正体重から外れていくと、肥満であってもやせであっても死亡リスクは上昇します。BMI23~25を基準値1として、相対リスクで示したものが下の図になります。

男性16万人(平均11年追跡)



女性19万人(平均13年追跡)



厚生労働省より画像引用

死亡リスクはBMI25-27のカテゴリーで最低であり、それよりBMIが離れていくカテゴリーでは上昇に転じます。

痩せていれば健康と社会では認識されがちですが、**死亡リスクの上昇は、むしろBMI低値(やせ)の方がより顕著**であり、グラフは「逆J型」の曲線を描きます。

参考文献、引用文献：日本医師会、日本肥満学会、国立保健医療科学院、厚生労働省「国民健康、栄養調査」、健康長寿ネット、国立研究センターがん対策研究所、協会けんぽ、日本生活習慣病予防協会、中国労働衛生協会、保健指導リソースガイド、医療法人社の内科東戸塚糖尿病内科クリニック、世界保健機関（WHO）

## ■ 適正体重を維持するための生活 ■

### 【正しい食生活】



1日3食  
バランス  
よく食べる



脂質の  
取り過ぎに  
注意する



よく噛みながら、  
時間をかけて食  
べる

### 【正しい生活習慣】



定期的な  
運動習慣



週1回以上、  
決まった時間に  
体重を測定する



規則正しい  
生活を送る  
(早寝、早起き  
を心がける)

産業保健スタッフより  
産業医や保健師でも保健指導を随時行っています。体重も含めて健康面で気になる方がいらっしゃいましたら健康診断結果をご持参してお声がけください。