

N S T LETTER

今回は肥満について



肥満とは

肥満とは身体に過剰な脂肪が蓄積した状態のことをいいます。肥満を解消する目的は、単にかっこよく・きれいにやせるという美容上のためばかりではなく、糖尿病、高脂血症、高血圧症などいわゆる生活習慣病を予防することにあります。

肥満を解消するということは過剰な脂肪を減らしていくということですから、極端なダイエットで急激に減量しても、身体の筋肉や水分が減少しているだけで意味がありません。正しい食事療法と運動療法を組み合わせ、体脂肪を減少させていくことが重要です。

減量のペースは1ヶ月に2kgくらいが適当です。体脂肪1kgは7,200kcalに相当しますから、1ヶ月に2kg減量するためには、単純計算で1日あたり約480kcalを減らすこととなります。通常は、このうち200kcal程度を運動で消費することが望ましいとされています。

残念ながら200kcal消費するには1時間のウォーキングもしくは30分のジョギングが必要です。



肥満の判定と標準体重

肥満かどうかは身長・体重からBMI（体格指数：body mass index）を求め、判定します。

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

男女ともBMIが22のときもっとも疾病が少ないことから、世界的にこの値を用いて標準体重が求められます

日本肥満学会による肥満の判定基準（1999.10新基準） 判定

	やせ	普通	肥満(1度)	肥満(2度)	肥満(3度)	肥満(4度)
BMI	18.5未満	18.5～25	25～30	30～35	35～40	40以上

肥満の種類

肥満は、お腹の中（内臓の周り）に脂肪が蓄積する内臓脂肪型肥満と皮膚の下に脂肪が蓄積する皮下脂肪型肥満に分けられます。

この内、生活習慣病を引き起こすのは、内臓脂肪型肥満です。

男性でウェスト周囲径が85cm以上、女性で90cm以上になると内臓脂肪型肥満の可能性が疑われます。皮下脂肪は燃焼しにくく減らすのに苦労しますが、病気にはあまり関連性がないといわれています。内臓脂肪は生活習慣病を引き起こしやすい反面、食事療法や運動療法にすぐ反応し減量しやすいという特徴があります。