

肥満について

院長 井手下 久登

1



肥満とは、体の脂肪が多すぎる状態のことです

肥満というのはふつう、体が太っているという意味ですが、医学的に「肥満」という言葉を使うときには、脂肪が一定以上に多くなった状態のことをいいます。

人の体はさまざまな物質でできています。おおまかには、水分と、糖質、たんぱく質、脂肪などでできています。肥満というのは、この中の脂肪の割合が多すぎることです。体重が重くても、プロレスラーやハンマー投げの選手など、筋肉や骨の割合が多い人は脂肪は少ないから、肥満ではありません。

肥満はふつうBMIで判定される

体脂肪の量を正確に測定するのが難しいので、肥満の判定は、身長と体重から計算されるBMIという数値で行われています。これはBody Mass Index（肥満指数）の略で、皆さんも聞いたことがあるのではないのでしょうか。BMIは図1の計算式で計算できます。

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

日本肥満学会が決めた判定基準では、統計的にもっとも病気にかかりにくいBMI22を標準とし、25以上を肥満として、肥満度を四つの段階に分けています。

図1：BMI計算式

肥満だけでは病気じゃないけど、いろいろな病気の原因になりやすい

BMI25以上は肥満と判定されます(表1)。肥満に伴いやすい病気である、高血圧や脂質異常症、糖尿病などがなければ、病気とは言えません。日本肥満学会がBMI22が標準と決めたのは、その数値なら肥満に強く関連する病気、たとえば高血圧、脂質異常症、糖尿病などにかかりにくいからです。

25以上になると、そうした病気にかかりやすくなります。もしBMI25以上なら、まだ血圧や血中コレステロール、血糖値などに異常値がなくても、十分に注意しなければなりません。BMIが18.5以下でも健康的ではありません。

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

表1：肥満度の判定基準(日本肥満学会2000)