

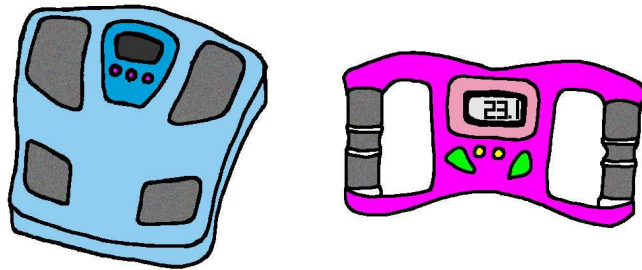
健康状態を調べてみよう！

体重計・体脂肪計

肥満と生活習慣病は関係深いといわれています。特に、肥満は糖尿病と高脂血症になりやすいようです。

食事によって摂取されたエネルギー源は人間が活動したり、生命を維持したりするために使われますが、余ったものは血液中に長時間存在して、最後は体の中の脂肪細胞にたまっていきます。これが度重なると肥満になります。「太っている」ということは、「病気になるしやすい生活習慣を長く続けている」という、一つの危険性をあらわしています。肥満は生活習慣病の温床なのです。

体重計や体脂肪計のような身近な器具を使うことで、標準体重^{*1}、肥満度^{*2}、BMI 値^{*3}、体脂肪率^{*4}を手軽に知ることができます。



体脂肪計は、体重計と一体になっているものや、手で握って測るものなどが一般的です。

*1 標準体重

身長(m) × 身長(m) × 22 で計算した値を標準体重とします。これは、「健康を維持できる」であろう体重の目安になります。わかりやすい反面、身長の低い人には厳しく（計算結果が小さい値に）なってしまうので、BMI 値と併用します。

$$\text{標準体重} = \begin{array}{c} \text{身長 (m)} \\ \text{身長 (m)} \end{array} \times \begin{array}{c} \text{身長 (m)} \\ \text{身長 (m)} \end{array} \times 22$$

*2 肥満度

〔(体重-標準体重) ÷ 標準体重〕 × 100 で計算した値で、標準体重を 100 とした場合の増減 (%) をみるものです。

*3 BMI 値

体重(kg) ÷ [身長(m) × 身長(m)] で計算します。現在、国際的な肥満の判定に使われている Body Mass Index (体格指数) の略称で、体重と身長バランスをチェックして外見的な肥満度を調べる目安です。

$$\text{BMI 値} = \begin{array}{c} \text{体重 (kg)} \end{array} \div \left(\begin{array}{c} \text{身長 (m)} \\ \text{身長 (m)} \end{array} \times \begin{array}{c} \text{身長 (m)} \\ \text{身長 (m)} \end{array} \right)$$

*4 体脂肪率

体重に対して脂肪がどれだけあるかを示したもので、体内にある脂肪の状態を数値として知ることが出来ます。市販の体脂肪計で手軽にはかることができますが、水分の摂取状況・むくみなど水分や、測定するときの姿勢に影響されやすいという特徴があります。一般にお風呂上りにはかるのが望ましいといわれています。体脂肪計による肥満の基準は、各機種により数値が多少変わるので、測定に使った機種の基準にしたがってください。

なお、肥満度、BMI 値、体脂肪率の基準を表 1 にまとめました。

判定	やせ	標準	肥満
肥満度(%)	-16.0 以下	-15.9~+13.5	+13.6 以上
BMI 値	18.4 以下	18.5~24.9	25 以上

表 1：肥満度、BMI 値判定表 (1)より

体脂肪計は、身体に微弱な電流を流して、その電気抵抗から体脂肪率を算出しています。そのため、お風呂上りに測定するときは、身体をよく拭いてから測定しましょう。また、**心臓ペースメーカーを使用している人は、体脂肪計を使用することは出来ません。**



知って得するコラム ①

～ かくれ肥満 ～

見かけ上は太っていないように見え、BMI 値が正常値であっても『かくれ肥満』と呼ばれる体型があります。これは、体重の内臓脂肪が多い肥満の形態で、肥満であることを自覚しにくく、体脂肪計で測定することでしか認識できません。内臓脂肪が多いため病気になるリスクが高く、肥満を改善する生活に切り替える必要があります。

体脂肪のつき方は、大きく二つに分けられます。皮下脂肪と内臓脂肪です。このうち、肥満度が同じであっても、皮下脂肪の多い人よりも内臓脂肪の多い人の方が、生活習慣病にかかりやすいといわれています。