

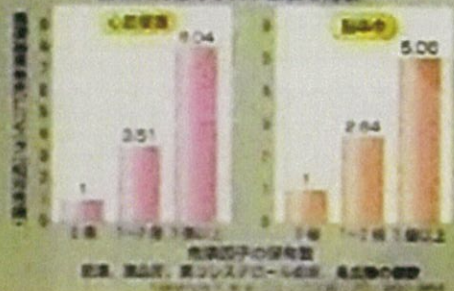
肥満が、男性85cm以上、女性90cm以上の場合、内臓脂肪型肥満と判定されます。特に内臓の周りの脂肪が増えると、脂質異常症や糖尿病、高血圧などを発症しやすくなることが分かっています。

肥満と病気

肥満の人は病気にかかりやすい

肥満など危険因子が重なるほど脳卒中や心筋梗塞などの循環器疾患の発症や死亡の危険性が増大します。

日本人男性のリスク率と死亡



メタボリックシンドローム診断基準

下記の条件の中で①項目に加えて②～④のうち2つ以上当てはまる場合、あなたは「メタボリックシンドローム」に当てはまります。

- ① **腹囲** 男性：85cm以上 女性：90cm以上
- ② **脂質** 中性脂肪(TG)150mg/d以上
HDLコレステロール(HDL-C)40mg/d未満
- ③ **血糖値** 空腹時の血糖：110mg/d以上
- ④ **血圧** 収縮期血圧(上の血圧)130mmHg以上
拡張期血圧(下の血圧)85mmHg以上

*日本動脈高血圧学会・日本糖尿病学会・日本脂質異常症学会「メタボリックシンドローム診断基準」平成17年4月より

健康体重をチェック

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重}(\text{kg})}{\text{身長}(\text{m})^2}$$

判定基準	やせ	正常	肥満			
			1度	2度	3度	4度
BMI	18.5	18.5~25	25~30	30~35	35~40	40以上
体重	50kg未満	25kg未満	30kg未満	35kg未満	40kg未満	

ただし標準体重(理想体重)はBMI 22とする。

(計算例) 身長175cm、体重68kgの人

$\text{BMI} = 68 \div 1.75 \div 1.75 = 22.20$ つまり標準です。



内臓脂肪型



皮下脂肪型

肥満はこうして起きる

ひま1 摂取エネルギーが消費エネルギーを上回るため(食べ過ぎ)

ひま2 消費エネルギーが少なく、摂取エネルギーが上回るため(運動不足)



摂取エネルギー

消費エネルギー

ひま3 基礎代謝の低下



(日本人の基礎代謝エネルギーの平均値より)

皮下脂肪と内臓脂肪の違い

皮下脂肪は小さく細胞が分裂して組織が増えていき、減らしにくい脂肪で女性に多く見られます。おなかの脂肪をつまんだとき、しっかりつまめるのは皮下脂肪です。

内臓脂肪は1個の細胞が大きくなることで組織が増加し、脂肪が付きやすい反面、運動や食事のコントロールで減らしやすいのが特徴で、中高年の男性や閉経後の女性に多く見られます。内臓脂肪は筋肉の下にあるのでつまみにくいというのが特徴です。