

## 所長の部屋



### 所長の健康アドバイス

#### 健診結果への対応 (17) 身長・体重・BMI・腹囲 [2019年12月]

今回は身長、体重、これらの比率を示すBMI、および腹囲です。

身長と体重は、20歳までは年齢と性別による差が大きく、大人になっても個人差と性差が大きいです。そこでこれらの比率を示すBMIが大切になります。BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)で示されます。例えば170cm 60kgの人ならば、 $BMI=60\div 1.7\div 1.7\approx 20.8$ です。基準範囲は18.5~24.9とされています。18.5未満は「やせ」、25以上は「肥満」です。現代の日本では、若い女性の「やせ」と、中年以降の（特に男性の）「肥満」が問題となっています。

腹囲は男性が85cm未満、女性が90cm未満ならばOKです。これは、ご存じメタボリックシンドローム（メタボ）の基準です。なぜ身体の小さな女性の方が、腹囲の基準が緩いかと言うと、女性は皮下脂肪が多いからです。上記境界線あたりの人の臍部をCTスキャンで見ると、内臓脂肪が100cm<sup>2</sup>程度あると言われています。

この腹囲以上の人に、①血糖が空腹時 $\geq 110\text{mg/dl}$ 、②血圧が収縮期 $\geq 130$ または/かつ拡張期 $\geq 85\text{mmHg}$ 、③脂質異常として中性脂肪 $\geq 150$ または/かつHDL $< 40\text{mg/dl}$ のうち、2項目以上陽性だとメタボと診断されます。2018年11月号をご参照ください。

BMIで肥満と言われた、またはメタボに当てはまった人は、食事を改善し定期的に運動をして、病院で再検査を受けましょう。

乙訓保健所長 時田 和彦

「所長の部屋」 バックナンバー・シリーズタイトル  
健康寿命を延ばす（メタボリック症候群についての話）  
がんを防ぐ（食道癌、胃癌、大腸癌の話）  
医者のお話（病院救急室の話）  
健康診断結果への対応（健診で異常値が出たときの話）  
健診で異常あり