

なるほど良くわかる 病気あれこれ

[第12回] 健康のすすめ：肥満を中心に

特別なことはしていないつもりなのに、知らないうちになってしまう病気があります。私たちの普段の生活が病気を作っているという意味で、「生活習慣病」と呼ばれます。特に肥満があると、高血圧（血管が固くなる）、糖尿病（糖が高くなる）、高脂血症（血がドロドロになる）等の多くの病気になってしまうようです。どうやら、多くの病気の原因には肥満がありそうです。

では、肥満とは何でしょう。体重が重たいことが肥満なのでしょうか。信じられないかもしれませんが、相撲取りの多くは肥満ではありません。体格は大きいけれど筋肉なのです。肥満は体重が多いことではなく、体重に占める脂肪の割合が多いことなのです。体の脂肪を測ることは簡単そうに思えますが、結構難しいことです。脂肪の量は、もちろん身長・体重と関連しています。

いろいろな病気になる確率を調べてみると、体重を身長²で割った数値（BMIといいます）が、一定の値（22）であると病気が少ないということが分かりました。この数値が25を超えると肥満といわれます。



BMIの計算方法

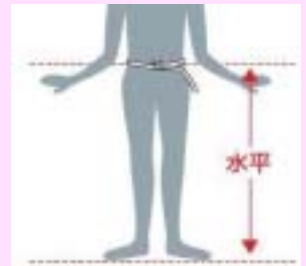
例) 165 cmで60 kgの人

$$60 \div 1.65 \div 1.65 = \text{約 } 22$$

さらに、最近は体脂肪には量の問題だけではなく、質の問題もあることが分かってきました。皮膚の下にある脂肪を皮下脂肪といますが、これはあまり悪くないようです（程度にもよりますが）。体の内部（特に腹部）にある脂肪が病気に結びつくようなのです。この脂肪を内臓脂肪といいます。内臓脂肪はCTという検査でなければ、正確な値は測ることができないのですが、大まかな内臓脂肪の量を表しているのが腹囲です。腰の1番細いところ（ウエスト）ではなく、臍の部分で測ります。

腹囲の測り方

- 力を抜いて立った状態で、臍の高さで測る。
- 床と水平になるように測る。
- メジャーがきつく食い込まないように注意する。
- 食事の影響を受けないように空腹時に測る。



腹囲が男性85 cm、女性90 cm以上であれば、かなり内臓に脂肪がたまっているようです。

さて、皆さんは肥満ではありませんか？減らす話は、また次の機会に！

健康管理センター長 水谷 保幸

デジタルピアノの設置

4月23日から、1階待合ホールにデジタルピアノを設置いたしました。

外来の午前診療終了後から13:30頃まで自動演奏機能による演奏を行っておりますので、皆様お楽しみください。

