

5 がつ いむだより

風が心地よく、さわやかな気分になれる季節です。規則正しい生活をして、元気に過ごせるようにしましょう。

4月の測定はBMIのため身長を測りました。健康カードをご確認ください。今回は「BMI」についてお知らせします。

BMIとは

BMI(Body Mass Index)とは、身長と体重から算出される体格指数で、肥満や低体重の判定に用いられる国際的な指標です。

BMIの定義と計算方法

BMIは「体重(kg)÷身長(m)の2乗」で計算されます。例えば、身長160cm、体重53kgの場合は、 $53 \div (1.6 \times 1.6) = 20.7$ となります。この数値をもとに、肥満や低体重の判定が行われます。※自動計算式はネットでも出来ます。

BMI	判定
18.5未満	低体重
18.5以上 25.0未満	普通体重
25.0以上 30.0未満	肥満(1度)
30.0以上 35.0未満	肥満(2度)
35.0以上 40.0未満	高度肥満(3度)
40.0以上	高度肥満(4度)

参考文献：一般社団法人
日本肥満学会「肥満症診療ガイドライン2022」

♪ご自分のBMIがすぐに知りたい方は、看護師までご相談ください。

体脂肪について

体脂肪率が成人男性で25%、成人女性で30%を超えると体脂肪が増加した状態になります。

皮下脂肪：下腹部や腰周り、お尻などの皮下組織につく脂肪。

皮下脂肪型肥満 → 女性に多い。

内臓脂肪：胃や腸など内臓周囲につく脂肪。

内臓脂肪型肥満 → 男性に多い。

生活習慣病の発症と関連性が高いのは内臓脂肪型肥満です。

内臓脂肪型肥満は高血圧、高血糖、脂質異常症を引き起こしやすくなり、動脈硬化の要因となります。動脈硬化は心筋梗塞、脳梗塞など、深刻な病気になるため、健康のために内臓脂肪を減らすように気を付けなくてはなりません。

また、皮下脂肪型肥満の注意も必要です。過剰に蓄積すると、膝や腰を痛めたり、睡眠時無呼吸症候群になることがあります。

痩せすぎている人も健康に悪影響があります

痩せすぎは糖尿病を発症するリスクが高く、動脈硬化が進行しやすい状態になります。骨粗しょう症などのリスクも高まり、将来的には口コモティブシンドロームやフレイルのリスクもあります。女性では月経異常になることもありますので、健康的な体型を目指しましょう。

目標体重を適切に決めましょう

体重は摂取カロリーと消費カロリーのバランスで増減します。目標体重の時に推定必要カロリーを摂取していればいい事になります。ただし、無理な減量を行って健康を損ねてしまわないよう、健康的に目指していきましょう。厚生労働省は年代別に目標BMIを定めています。

年代別の目標とするBMI範囲

年齢	目標とするBMI
18～49歳	18.5～24.9
50～64歳	20.0～24.9
65歳以上	21.5～24.9

参考文献：厚生労働省「日本人の食事摂取基準 2025年度版」

いかがでしたでしょうか？新年度がスタートして改めて見直していただき、健康に過ごしていきましょう。作業所は毎月測定していますので、健康カードを参考にしてみてください。

