

## Q2.肥満がある(BMIが高い)ときは、どうしたらいいの？

A2.

まず、BMIが30以上(BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m))などの高度の肥満がある方は、生活習慣病の発症率が高くなると言われています。肥満症の治療については、かかりつけの医師に相談してください。今回の疫学調査では、高度な肥満の方が少なかったため、このツールでは、高度な肥満の方については十分に対応できていません。

通常BMIの基準は、22が標準、25以上が肥満とされていますが、このツールでは、BMI23~27を「望ましい値」としており、やや肥満側に偏っています。これは、今回の9万6千人を対象とした疫学調査で、BMI23~27にある人が最も死亡率が低かったことによります。

BMIがやや高いだけで、他の検査値に異常がない場合には、死亡率はそれほど上昇しないということです。

しかし、BMIだけでなく、血圧や血糖値が高い方は、脳卒中や心臓病など循環器の病気にかかりやすくなりますので、それらの治療に併せて減量が必要となることがあります。

また、糖尿病の家族歴のある方は、肥満により糖尿病を発症するリスクが上昇しますので、十分な注意が必要です。健診の血糖値などに注意してください。

### 【こんなことに気をつけましょう】

- 大食い、早食い、朝食抜きは厳禁。ゆっくり噛んで腹八分目に。
- 夜型の食生活を改める。夕食よりも朝食を充実させる、夜食はとらないなど。
- アルコールをとりすぎない。
- 適度な運動を習慣づける。
- 週に一度は体重を測る。
- 適正体重の目安は、一般的には[身長(m)×身長(m)×22]とされています。

BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

参考 <http://www.banyu.co.jp/health/life/pa-4/pa-4a.html>

(BMIってなんだろう？BANYU)