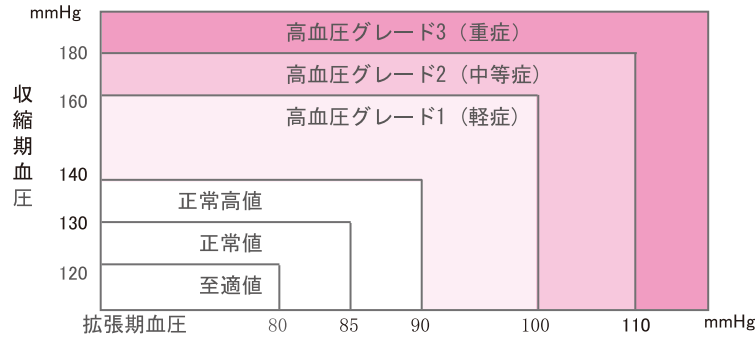


安静時血圧値による分類 WHO/ISH (国際高血圧学会) の基準



成人の肥満度 : BMI (Body mass index) と標準体重

$$\text{BMI} = \text{体重 (Kg)} \div [\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)}]$$

日本肥満学会による標準体重とはBMIが22.2である。

$$\text{標準体重} = [\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)}] \times 22$$

肥満に合併しやすい異常状態が最も少ない値 (疫学の観点から最も疾病にかかる確率が低くなる体重・身長の関係) で、理想体重と定義されている。

BMIによる肥満度判定基準

| | | | | | |
|-----------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|----------------|
| ~18.5未満 やせぎみ | 18.5~25未満 普通体重 | 25~30未満 肥満(1度) | 30~35未満 肥満(2度) | 35~40未満 肥満(3度) | 40以上 肥満(4度) |
|-----------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|----------------|

脂肪のつき方による分類

●りんご型肥満 (内臓脂肪型肥満)

上半身型肥満ともいい、腹部に脂肪が多くなる肥満です。男性に多いタイプです。高脂血症や糖尿病・高血圧になりやすい体型ですのでご注意ください。

$$\text{ウエスト} \div \text{ヒップ} = \text{男性} : 1.0 \text{以上} \quad \text{女性} : 0.8 \text{以上}$$

●洋ナシ型肥満 (皮下脂肪型肥満)

下半身型肥満ともいい、腰・尻に脂肪が多くなる肥満です。女性に多いタイプです。

メタボリックシンドロームとは?

生活習慣病の主なものに高血圧症、高脂血症、糖尿病などが知られていますが、これらの共通の原因となるのが、内臓のまわりに脂肪がたまる内臓脂肪肥満といわれる状態です。内臓脂肪が蓄積すると動脈硬化の危険度が上昇し、心筋梗塞や脳梗塞にかかりやすくなります。このように**内臓脂肪肥満を背景にして、複数の生活習慣病が合併している状態**をメタボリックシンドロームといいます。

- **チェックリスト** **内臓脂肪(腹腔内脂肪)蓄積**に加え、下記項目(血中脂質、血圧、血糖)のうち**2つ以上**の項目に該当する場合は、メタボリックシンドロームの判断基準とされています。(※“項目に該当する”とは、下記の「基準」を満たしている場合、かつ/または「服薬」がある場合とする。)

| 項目 | 基準 | 服薬 |
|-----------------------|---|--|
| 内臓脂肪蓄積 (腹腔内脂肪) | <input type="checkbox"/> ウエスト周囲径 男性: 85cm以上 女性: 90cm以上 (男女とも内臓脂肪面積 100cm ² 以上に相当) | |
| 血中脂質 | <input type="checkbox"/> 中性脂肪(TG)値 150mg/dl以上 (高トリグリセライド血症) <input type="checkbox"/> HDLコレステロール値 40mg/dl未満 (低HDLコレステロール血症) | <input type="checkbox"/> 高トリグリセライド血症 に対する薬物治療 <input type="checkbox"/> 低HDLコレステロール血症 に対する薬物治療 |
| 血圧 | <input type="checkbox"/> 収縮期血圧値 130mmHg以上 <input type="checkbox"/> 拡張期血圧値 85mmHg以上 | <input type="checkbox"/> 高血圧に対する薬物治療 |
| 血糖 | <input type="checkbox"/> 空腹時血糖値 110mg/dl以上 | <input type="checkbox"/> 糖尿病に対する薬物治療 |

(参考) 日本動脈硬化学会、日本糖尿病学会、日本高血圧学会、日本肥満学会、日本循環器学会、日本腎臓病学会、日本血栓止血学会、日本内科学会、2005年4月

●メタボリックシンドロームを防ぐには?

- ① 適正体重を維持する。
- ② 野菜、乳製品や豆類などをしっかり食べ、バランスのとれた食事を心がける。
- ③ 規則正しい食事。朝食をぬいたり、寝る直前に夜食はとらない。
- ④ 脂肪のとりすぎに気をつける。
- ⑤ 塩辛い味付けは避ける。
- ⑥ ジュースやお菓子、清涼飲料など糖分の多い食品を食べ過ぎない。
- ⑦ ウォーキング、ジョギングや水泳など毎日適度な運動をする。
- ⑧ 十分な睡眠、休養を取る。
- ⑨ かならず禁煙。
- ⑩ 適度な飲酒をこころがけ、週2回は休肝日を設ける。