

2024年8月度 安全衛生委員会 衛生講話

「肥満」の放置はキケン 適正体重を意識して

産業医 西川菜摘



肥満はなぜ怖いのか

肥満は多くの病気の要因です

肥満との関係でもっとも注目されているのが、糖尿病、高血圧、脂質異常症などの生活習慣病です。またこれらの病気が重複して発症するメタボリックシンドロームとも密接な関係があります。

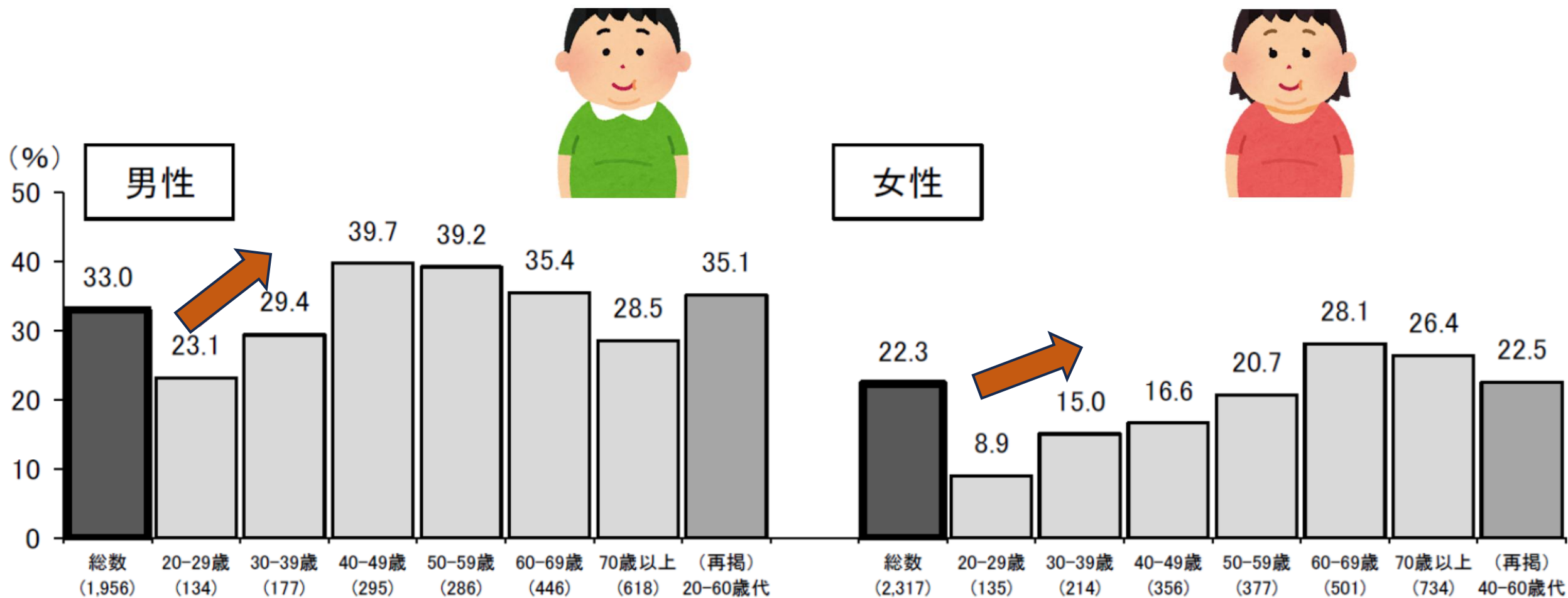
肥満を放置していると、こうした生活習慣病を悪化させ、血管を傷つけたり、もろくしたりして、やがて動脈硬化を引き起こします。その結果、心筋梗塞や脳卒中などの重大な病気へと進む原因ともなります。

また肥満は、高尿酸血症から痛風をまねいたり、脂肪肝や膵炎を促進したり、あるいは突然死の原因ともなる睡眠時無呼吸症候群にも大きな影響を及ぼしています。さらに大腸がんや前立腺がん、乳がん、子宮がんなど、多くのがんリスクを高めることも指摘されています。



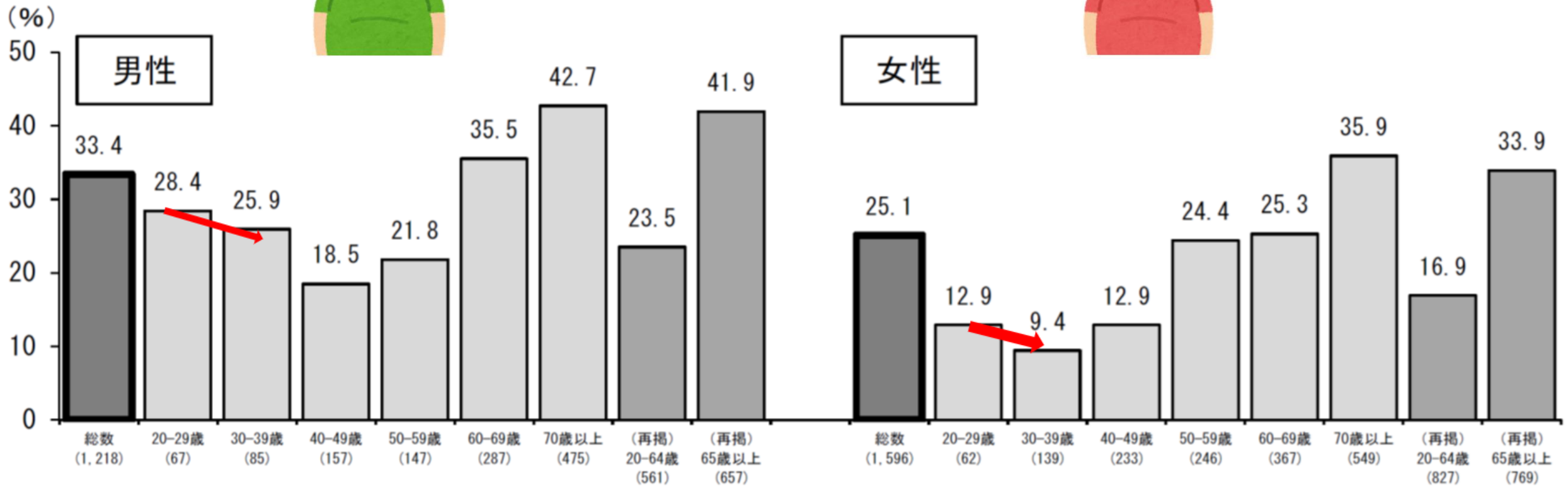
(オムロンヘルスケアHPより抜粋)

日本人成人における肥満者の割合（性別、年齢階層別）



(令和元年度国民健康栄養調査より抜粋)

日本人成人における運動習慣のある者の割合



(令和元年度国民健康栄養調査より抜粋)

適正体重とは

適正体重とは、健康的で最も病気になりにくいとされる体重といわれています。
BMI値が22.0前後となる体重が適正体重の目安とされます。

一般的に**BMI値が25.0を超えると危険信号**といわれています。
またやせすぎ(**BMI値が18.5以下**)もよくありません。

$$\text{BMI(体格指数)} = \frac{\text{体重(kg)}}{\text{身長(m)} \times \text{身長(m)}}$$

オーバーウェイトは生活習慣病を引き起こす原因になります。自分の適正体重を知って、それを維持していくことが健康づくりには大切です。

BMI値		
18.5未満	18.5以上25.0未満	25.0以上
やせ	普通	肥満



自分に適切なカロリー量を知りましょう

活動別・標準体重1kgあたりの1日に必要なエネルギー

軽労働（デスクワークの多い事務員、技術者など）	25～30kcal
中労働（外歩きの多い営業マン、店員、工員など）	30～35kcal
重労働（農業・漁業従事者、建築作業員など）	35kcal～

例：身長160cm、体重60kg、軽労働に従事する人の場合

①まずは適正体重（BMI 22とした場合）となるための体重を算出します。

$$22 \times 1.6\text{m}(\text{身長}) \times 1.6\text{m}(\text{身長}) = 56.3\text{kg}(\text{約}56\text{kg})$$

②上記表の数値を参考に、適切なカロリー量を計算します。

$$56\text{kg} \times 25\text{kcal} = \mathbf{1,400\text{kcal/日}} \quad \text{または} \quad 56\text{kg} \times 30\text{kcal} = \mathbf{1,680\text{kcal/日}}$$

肥満の予防と治療

肥満の予防・治療には、エネルギー摂取（食事）と消費（運動）のバランス改善、すなわち摂取エネルギーを減らすことと消費エネルギーを増やすことが第一となります。食べ過ぎないように気をつけることはもちろん、意識しないうちに摂取エネルギーが過剰になる傾向がある間食やお酒などの量にも留意しましょう。また食事のリズム（欠食、食事時間など）を見直すことも重要です。あわせて運動を継続的に行うことが大切であり、そのためには日常生活で普段行っている活動の中に運動を取り入れるようにすると最も効果的です。

