

## 身長・体重・BMI・体脂肪・腹囲測定

### 身長・体重・BMI

測定により、肥満度（肥満・痩せすぎ）がわかります。肥満度は多くても少なくても体に対する負担は大きく、定期的に測定することでより健康な状態を保つため摂食量の加減を注意するものです。

BMI（Body Mass Index）とは身長からみた体重の割合を示す体格指数を表しています。

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重(kg)}}{\text{身長(m)}^2}$$

基準範囲：18.5～24.9

標準体重≡身長(m)<sup>2</sup>×22

\*標準体重とは最も健康的で自分の体にあった生活ができると認定されている理想的な体重です。

日本肥満学会が定めた基準では、統計学的に最も病気にかかりにくい BMI22 を基準に標準体重を求め、25 以上を肥満としています。BMI25 以上では高血圧・糖尿病・高脂血症などの肥満と強く関連する病気にかかりやすくなるため、十分に注意する必要があります。

肥満度の判定基準（日本肥満学会 2000）

	BMI 指数
低体重（やせ）	18.4 以下
普通体重	18.5～24.9
肥満（1 度）	25.0～29.9
肥満（2 度）	30.0～34.9
肥満（3 度）	35.0～39.9
肥満（4 度）	40.0 以上

### 体脂肪

身長・体重だけではわからない体重に占める脂肪の割合を調べます。

体脂肪とは、体内に蓄積された脂肪のことを言い、体脂肪率とは、体の中の脂肪を占める割合をいいます。

$$\text{体脂肪率(\%)} = \frac{\text{体脂肪(kg)}}{\text{体重(kg)}} \times 100$$

体に微電流を通して電気の流れにくさをインピーダンス（抵抗値）により求めています。脂肪は電気を通しにくいので、脂肪の量が多いとインピーダンスの値は高くなります。通常インピーダンスは（両足で測定した場合）男性 400～500Ω、女性は 450～550Ωが多いようです。よって、例えば男性で 500Ωを超える場合は隠れ肥満の可能性がります。

#### 測定上の注意

- \* 体内に微電流を流して測定するため、ペースメーカーなど体内に機器を装着されている方の測定はできません。
- \* 妊娠の可能性のある方は測定不能が予測されるため測定はさけます。（体の水分量が変動しやすいため、参考値となります。）

#### 腹囲測定：内臓脂肪型肥満スクリーニング検査

内臓脂肪の蓄積を判定します。

腹囲（内臓脂肪）と脳・心臓疾患の発症との間に関連があるとする報告が多くあることから、腹囲をメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の診断基準としています。

また、内臓脂肪が分泌する様々な生理活性物質が、生活習慣病の引金になると考えられています。

基準範囲：男性：85cm 未満

女性：90cm 未満

女性は内臓脂肪肥満型ではなく、皮下脂肪型肥満が多いため、男性よりも基準範囲が大きい値となっています。立った姿勢で、軽く息を吐いた状態のへその高さ（立位臍高位）の腹囲の大きさ（cm）を示します。

へそが下にある場合などは肋骨下縁と前上腸骨棘（ちょうこつきょく）のライン間の midpoint の高さで測定します。

※肋骨下縁：肋骨の一番下にある骨の下側

前上腸骨棘：腰骨両側にある出っ張り