



肥満とは？

肥満とは、体脂肪が過剰に蓄積した状態です。肥満度をあらわす指標として、体格指数=BMIが用いられます。

BMI (body mass index)
= 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)
※BMI 18.4以下がやせ
BMI 18.5~24.9が標準
BMI 25以上が肥満とされています。



※高齢者の場合は、BMI 20~24.9を目指しましょう。

肥満の原因は？



肥満はどうしていけないの？

高血圧症 糖尿病
脂質異常症(高脂血症)

肥満は、さまざまな病気を引き起こすリスクを高めます。代表的な病気としては、高血圧、脂質異常症(高脂血症)、糖尿病などの生活習慣病があげられます。

肥満は皮下脂肪が厚い「皮下脂肪型」と、内臓の周りに脂肪がつく「内臓脂肪型」に分類されます。このうち生活習慣病を引き起こしやすいのは「内臓脂肪型」です。人によっては外見ではわかりにくく、気付かないうちに生活習慣病が進行している事もあります。

腹囲が、男性85cm以上、女性90cm以上ある方は、生活習慣を見直して見ましょう。

