めざせ！ 動ける体、肥満に注意！

年齢を重ねると、若い頃より体重が落ちにくくなります。増えすぎた体重は体に負担をかけるだけ。長く元気に過ごすためには、体重管理も大切なポイントです。冬の間に体重が増えてしまったという人は、夏に向けてそろそろ調整してみませんか？

肥満と肥満症の違い

「肥満」は、状態を指す言葉で、病気を意味するものではありません。しかし、肥満に伴って健康を脅かす合併症がある、または合併症になるリスクが高い場合、それは単なる肥満ではなく「肥満症」と診断され、医学的な減量治療の対象となります。

肥　満

ＢＭＩ（体格指数）が 25 以上、つまり身長に比較して体重が重い状態です。
ＢＭＩは以下の式で求められます。

BMI ＝ 体重（kg） ÷ 身長（m） ÷ 身長（m）

（例）体重 72kg、身長 160cm の場合

72 体重（kg） ÷ 1.6 身長（m） ÷ 1.6 身長（m） ＝ 28.125 ＝肥満

（ＢＭＩが 35 以上になると高度肥満に分類されます。）

肥満症　ＢＭＩが 25 以上で、かつ肥満による 11 種類の合併症（健康障害）が 1 つ以上ある、または健康障害を起こしやすい内臓脂肪蓄積がある場合に診断されます。

BMI が 25 以上

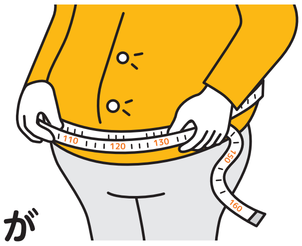
＋

どれか1つ以上が当てはまる

① 高血圧
② 糖尿病
③ 脂質異常症
④ 高尿酸血症・痛風
⑤ 肥満に関連する腎臓病
⑥ 脳梗塞
⑦ 狭心症・心筋梗塞
⑧ 非アルコール性脂肪肝疾患
⑨ 関節の障害
⑩ 睡眠時無呼吸症候群
⑪ 月経異常・不妊

または

内臓脂肪型肥満がある



腹囲が

男性：85cm 以上

女性：90cm 以上

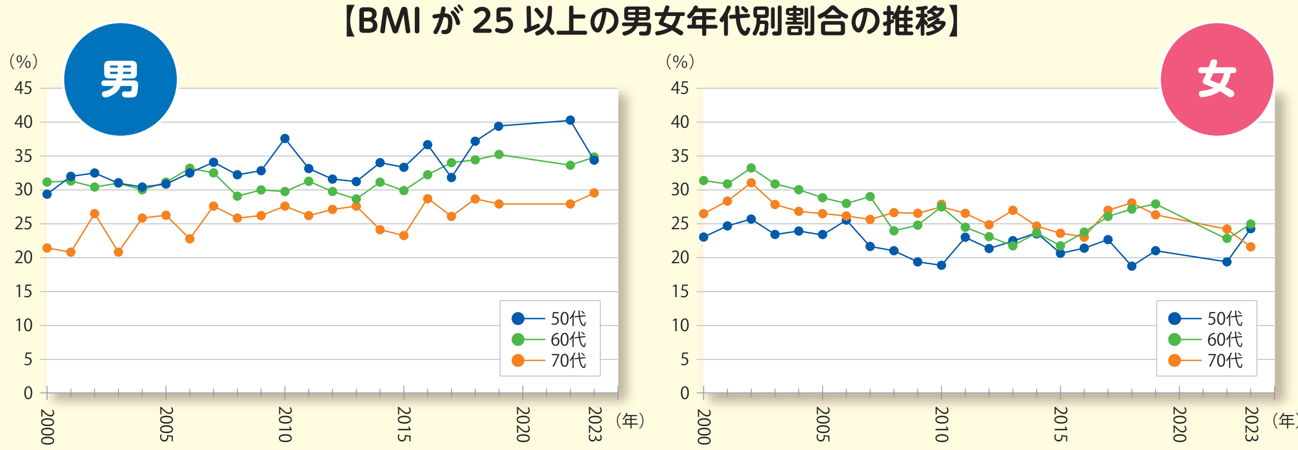
※腹囲はへその高さで測る。また、きちんと水平になるように、他の人に測ってもらう。

肥満症 ＝ 医学的な減量対象

男女の違い

下記は、国民健康・栄養調査の結果を基に作成した、ＢＭＩ 25 以上の割合を男女年代別に表したグラフです。

【BMI が 25 以上の男女年代別割合の推移】



厚生労働省「国民健康･栄養調査」より作成（2020 年、2021 年は未実施）

グラフを見ると、男性はどの年代であっても肥満の割合がゆるやかに上昇しています。これは、基礎代謝量が減り、運動量も減っているのに、若いころと同じように食べている人が多いためだと考えられています。一方、女性は「やせ願望」が強いためか、肥満はゆるやかに下降しています。

尚、肥満の原因は、交通網や車の発展・ネット社会の発達・コンビニエンスストアや手軽な飲食店の増加などの社会変化によるものや、ストレスなどの外的要因、遺伝因子による個人差なども考えられます。

太りやすくなる原因

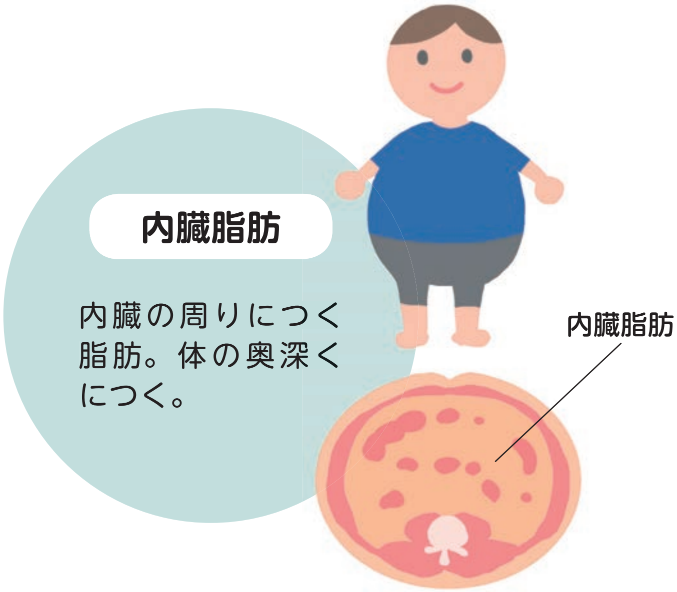
①気づかないうちに食べている

自分ではそんなに食べていないと思っていても、気づかないうちに食べ過ぎていることがよくあります。ちょっとしたつまみ食いや間食は忘れてしまいがちであり、ＢＭＩが高い人ほど、自分の摂取エネルギー量を少なく見積もる傾向があります。

②以前より活動量が減っている

男女ともに、加齢に伴い一日の活動量は減少する傾向にあります。活動量が減少しても、それに見合った食事量であれば問題ありませんが、調整できないでいると、体重は当然増加しやすくなります。

隠れ肥満にも注意が必要



隠れ肥満とは、ＢＭＩが 25 未満でも、内臓脂肪がたまっている人のことです。内臓脂肪は皮下脂肪より活性度が高く、脂肪細胞からさまざまな物質を分泌して体に影響を与えます。ＢＭＩが 25 未満でも、腹囲が基準である「男性 85cm」「女性 90cm」以上という人は、注意が必要です。

肥満症にならないために

肥満から肥満症になってしまうと、高血圧や脂質異常症、認知症などのさまざまな支障が出やすくなってしまいます。そうならないためにも、肥満の方は減量を目指しましょう。減量は３～６ヵ月かけて、現体重の３%を減らすことを目指します。

①まずは食事の記録をつける

食事の記録をつけることを習慣にしましょう。食べた内容は、間食も含めて丁寧に記録、または写真を撮るのでも大丈夫です。続けていくことで、自分がどのくらい食べているのかを実感し、食事内容の変化が確認できます。食事の際は、何かをしながらの「ながら食い」はやめましょう。また、ストレスや睡眠不足は食べ過ぎにつながるので、注意しましょう。

②筋トレも併用してサルコペニアも予防

サルコペニアとは、筋肉量や筋力が低下し、身体機能が低下した状態をいいます。食事の調整だけで筋力が落ちてしまうと、いくら体重を落としても動けない状態になってしまいます。そうならないためにも、筋肉を鍛えましょう。筋肉を鍛えれば代謝も高まり、エネルギー消費効率もアップします。特に、基礎代謝（何をしているときでもつねに消費するエネルギー）は、加齢とともに低下するので、減量をより効果的に行うためにも筋トレをしっかり行い、年齢相応の筋力をしっかりつけましょう。

【腕・背中】

腕を左右に引く運動

腕の前で両手の指先を互いに引っ掛けるようにして掴み、左右に引っ張る。上腕の引き締めに効果がある。

【胸】

手の平で押し合う運動

胸の前で手の平を合わせる合掌のポーズで強く押し合う。胸全体の筋肉を鍛える効果がある。

【脚】

足の裏で押し合う運動

床に座り、両足の裏を合わせて押し合う。主に太ももとふくらはぎの筋力を強化することができる。

参考文献：NHK 出版 発行『NHK きょうの健康２月号　No.443』『NHK きょうの健康１月号　No.454』
土田隆 監修『眠れなくなるほど面白い　図解　体脂肪の話』