

<BMI>

年末年始は付き合いもあり外食の機会が増える時期です。

注意していてもついつい食べ過ぎ・飲み過ぎで後で後悔してしま

う事も……。今回は 肥満の判定基準とされているBMIについて 紹

介させていただきます。

BMIとは……

Body Mass Index (肥満指数) の略で現在、肥満の判定は、身長と体重から計算されるBMI という数値で行われています。

$BMI = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)}$

※標準体重 (kg) = 身長 (m) × 身長 (m) × BMI

日本肥満学会が決めた判定基準では、統計的にもっとも

病気にかかりにくいBMI 22を標準とし、25以上を肥満

として、肥満度を4つの段階に分けています。

低体重(やせ) 18.5未満

普通体重 18.5以上 25未満

肥満 (1度) 25以上 30未満

肥満 (2度) 30以上 35未満

肥満 (3度) 35以上 40未満

肥満 (4度) 40以上

肥満単独では病気という訳ではないですが、整形外科領域では

腰痛や膝痛、足腰の変形の原因など、また命にかかわる多くの

生活習慣病のもとになりやすいので注意が必要です。

上記を参考にして皆様も数値を確認してみて、食べ過ぎ・飲み過

ぎの際は、前後の食事量や運動などで少し調整する様心掛けましょう。