

# 体のチェック

## 体重・体脂肪

健康管理の第一歩は日ごろから体重をチェックして、ベストな状態を維持していくことです。特に、肥満は高血圧症や高脂血症、糖尿病など、生活習慣病の「温床」になりえます。そのため、身長に比べて体重や体脂肪が多すぎないかなど常にチェックしていく必要があります。また、肥満を防ぐには生活習慣全体の見直しが重要であり、食事と運動の両面からエネルギーの収支のバランスを図ることが必要不可欠です。

### < 上手な肥満測定法 >

- 体重計の目盛りを確認する
- (正しい数値を得るために、まず体重計の目盛りが正しくゼロを指しているか確認)
- 朝食前に測定する(食事に影響されない朝食前がベスト)
- 決まった曜日、時間帯に測定する(体重の変動の様子が分かりやすい)

### 標準体重と肥満度の算出法

<b>肥満度 (%)</b> $\frac{\text{現在体重} - \text{標準体重}}{\text{標準体重}} \times 2$	- 20%以下	やせすぎ
	- 20% ~ - 10%	やややせ気味
	- 10% ~ + 10%	正常
	+ 10% ~ + 20%	やや太り気味
	+ 20%以上	太りすぎ

標準体重 = 身長(m) × 身長(m) × 22

<b>BMI</b> $\frac{\text{体重(kg)}}{\text{身長(m)} \times \text{身長(m)}}$	18.5未満	やせ気味
	18.5以上25未満	正常
	25以上30未満	肥満度1
	30以上35未満	肥満度2
	35以上40未満	肥満度3
	40以上	肥満度4

### 体脂肪率による肥満度判定

体脂肪率とは体重に占める「脂肪の割合」のことです。体重が標準でも体脂肪率が高ければ「隠れ肥満」となります。最近体重と同時に体脂肪率が測定できるヘルスマーターも登場していますので上手に活用してください。

肥満度	成人男子 (%)	成人女子 (%)
軽度肥満	25 ~ 30	30 ~ 35
肥満	30 ~ 35	35 ~ 40
極度の肥満	35以上	40以上

注意: 体脂肪率の数値は体内の水分量により変動しやすいため、食後2時間以上あけて測定すること。また、毎日同じ時刻に測定するなど、方法や条件を守ることが大切である。

### << 体の脂肪の分布 >>

簡単に体の脂肪の分布、肥満のタイプを知る方法としては、ウエスト周囲(W)をヒップ周囲(H)で割って求める「W÷H」比が使われます。この比率が男性で1.0以上、女性で0.8以上であると上半身肥満で、低い場合は下半身肥満となります。

### 肥満タイプの算出法と判定

$\frac{\text{ウエスト周囲}}{\text{ヒップ周囲}} = \text{比}$	女性 : 0.8以上で上半身肥満
	男性 : 1.0以上で上半身肥満

<b>りんご型(上半身肥満・内臓脂肪型)</b>	<b>洋なし型(下半身肥満・皮下脂肪型)</b>
腹部に脂肪がついて出っ張るタイプで、中年以降の男性に多い。皮下脂肪型よりも内臓脂肪が多く、生活習慣病にかかりやすい。	腰などの下半身に脂肪がつくタイプ。女性に多く、健康上はあまり問題にならない。

体重の変化

	そのほかの症状	代表的な検査	考えられる病気
体重の減少	喉の渇き、尿量の増加、むくみ	尿糖、血糖、ブドウ糖負荷試験、グリコヘモグロビン	糖尿病
	発熱、咳・痰、倦怠感、寝汗、胸痛	ツベルクリン反応、結核菌検査、胸部X線単純撮影、気管支内視鏡	肺結核
	眼球突出、発汗、甲状腺の腫れ、食欲不振	甲状腺のホルモン検査 ALP、心電図、RI検査	甲状腺機能亢進症
	胃のもたれ、胸やけ、吐き気、嘔吐、食欲不振	上部消化管X線造影、上部消化管内視鏡、腹部超音波	胃がん
	倦怠感、食欲不振、腹部のしこり、黄疸、むくみ	ALP、LDH、AFP、腹部超音波、HBs抗原・抗体、HCV抗体	肝臓がん
	胸やけ、空腹時のみぞおちの痛み、食欲不振、タール便、吐き気、嘔吐	上部消化管X線造影、上部消化管内視鏡	胃・十二指腸潰瘍
	出血しやすい、顔色が悪い、発熱、めまい	白血球数、赤血球数、ヘモグロビン量、血沈、血液像、骨髄穿刺	白血病
	皮膚の黒ずみ、全身性の黒い斑点、めまい、吐き気、嘔吐、倦怠感	電解質、副腎皮質ホルモンの検査、心電図	アジソン病
体重の増加	顔が丸くなった、皮膚に赤褐色の線が出る、血圧の上昇、無月経	ACTH、コルチゾール、RI検査、X線CT	クッシング症候群
	寒さに弱くなった、集中力の低下、疲れやすい	甲状腺ホルモン検査、胸部X線単純撮影、心臓超音波	甲状腺機能低下症
	強い空腹感、振るえ、動悸、発汗	血中インスリン活性 ブドウ糖負荷試験	インスリノーマ

体重の変化のうち、体重の増加つまり肥満は、大部分が過食や運動不足によるものです。何らかの病気が背景にある肥満を症候性肥満といい、その中ではクッシング症候群による肥満が最も多くみられます。一方、体重の減少が現れる病気としては、心因性の拒食症をはじめとして消化器系や内分泌代謝系の病気が考えられます。急に体重が減ってきた場合には、何らかの病気が隠れていると考えたほうがよいでしょう。