

# あなたはメタボ肥満大丈夫？



## 肥満とは？

体内の脂肪率が高くなりすぎた状態のこと  
現在では、BMI (Body Mass Index)を用いて計算されます

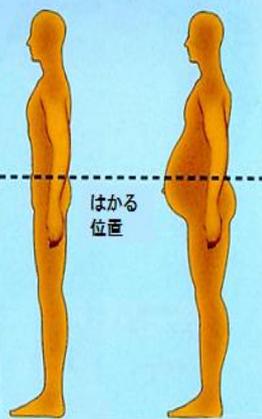
$$\text{BMI} = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)}^2$$

	BMI
低体重	18.5未満
標準体重	18.5以上 25未満
肥満	25以上～30未満
高度肥満	30以上

## メタボの条件

### メタボの条件とは？

診断項目	男性	女性
□腹囲 ※ 第一条件	85cm以上	90cm以上
①□血糖値(空腹時)	110mg/dl以上	
②□血圧	収縮期(上)	130mmHg以上
	拡張期(下)	85mmHg以上
③□脂質	中性脂肪	150mg/dl以上
	HDLコレステロール	40mg/dl未満



腹囲と①～③の項目あわせて3つ以上該当するとメタボ、2つだとメタボ予備軍と診断される。

- 例・腹囲+血糖値+血圧⇒メタボ
- ・腹囲+血糖値⇒メタボ予備軍

「メタボ」の正式名称は「メタボリック・シンドローム」または「内臓脂肪症候群」

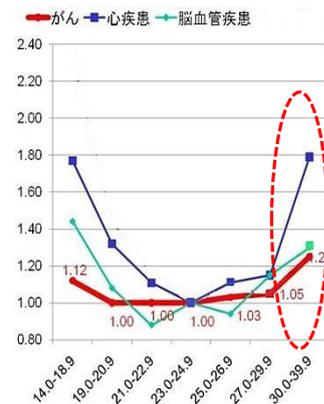
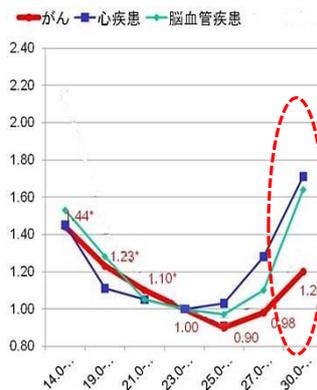
## 肥満の影響

BMIは高すぎても低すぎても病気のリスクが増加

### がん死亡、心疾患死亡、脳血管死亡

男性16万人(平均11年追跡)

女性19万人(平均13年追跡)



引用:Journal of Epidemiology 2011: 21,417-430

※BMI=23～25での発生リスクを1.00とした場合の相対値

## 減量方法

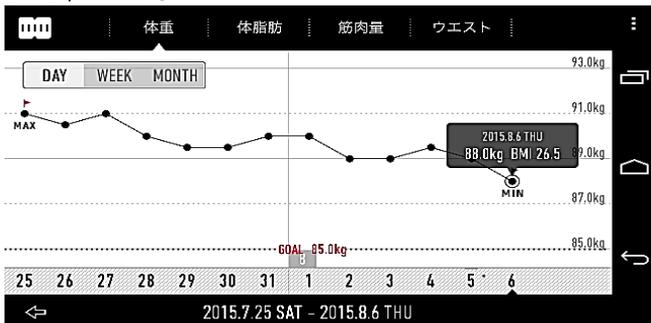
### 体重を記録・管理するためのアプリ



『体重記録-RecStyle ダイエットで健康をサポート』

- ・体重や体脂肪など自分が管理したい項目に数値を入力するだけ
- ・目標の数値までの情報が、グラフで見ることができる

iPhone/Android対応



(c)Recruit Holdings Co., Ltd

## 肥満解消のために

日々の運動が大事!

運動で、どのくらいエネルギーが消費されるの？

強度(メッツ): 安静時と比較した運動の強さを表す単位

→ (強度)

- ・安静時 1.0
- ・自転車 4.0
- ・軽いジョギング 6.0
- ・エアロビクス 6.5
- ・テニス 7.0
- ・階段昇降 8.0

エネルギーの消費量は  
強度(メッツ)×体重×時間(h)で計算できるよ



岩手県赤十字血液センター  
編集:西塚 春樹  
監修:中居 賢司