



# BMI

## 目安にしやすい指標です

**隠れ肥満を見つけるには  
内臓脂肪もチェック**

「BMI (Body Mass Index)」とは、体重と身長から算出される肥満度を表す体格指数です。体重(kg)を身長(m)の2乗で割った値で、肥満度の目安としています。日本肥満学会では、BMI 25以上を「肥満」と判定しています。またアメリカの研究では、22ぐらいの数値の人が一番寿命が長かったという統計も出ました。さまざまな病気のリスクを減らし、健康長寿を目指す上で、BMIは一つの基準になる項目であり、比較的簡単な計算式で数値が出せるのも、世界中で利用されている理由です。

ただ、あくまで統計学的な数字なので、BMIだけにこだわるのは良くあり

ません。たとえば大相撲の元横綱・千代の富士は現役時代、体重が120kg あっても脂肪は少なく、筋肉隆々でした。ところが脂肪と筋肉の区別がつかないBMIを基準にすると、「肥満」に分類されてしまうのです。人それぞれに適正体重があります。BMIの数値だけに捉われず、実際にどれぐらいの脂肪が体内に溜まっているかどうかを含めて考えましょう。

BMIが25以下と数値的には正常な人でも、内臓脂肪が溜まっている「隠れ肥満」と呼ばれるタイプの方もいます。内臓脂肪が蓄積すると、血糖値と血圧の上昇、血管の損傷などが進み、糖尿病や高血圧症、動脈硬化といった生活習慣病を患うリスクが高まります。最近の体重計の多くが、BMIや内臓脂肪の数値まで計測できます。家庭でも、BMI単独の数値を見ずに、両方の数値を参考にしてください。

### 20代のベスト体重に近づけよう

痩せているのにおなかばぼり出ている方は、BMIが25以下でも隠れ肥満の可能性が高いと思います。そのような方で、内臓脂肪が計測できない体重計

を使っている場合は、「ウエスト周囲径」を測ってみてください。

立った状態でゆっくり息を吐き、へソの高さでの胴回りを測ってみるのです。この数字が男性は85cm以上、女性は90cm以上(女性は男性に比べて皮下脂肪が溜まりやすく、皮下脂肪の分だけ数字を増やす)だと、疑わしいと考えてください。ただし、これも統計的に導き出した基準値ですので、内臓脂肪蓄積との相関関係には誤差があります。

正確に調べるためには、胴を輪切りにした画像で診るCTスキャン検査が必要でしょう。しかしながら、CT検査は病院に行かなければ受けられませんし、糖尿病などの病名が付かない状態では、健康保険が適用されません。この点が大きなネックとなります。

そこで重視したいのが、20歳頃の体重です。この年齢は成長が止まり、筋肉の量が理想的な状態です。それがお酒を飲む機会が増え、運動する機会が減るなどして太ってきます。筋肉量が落ちて脂肪も溜まってくるわけです。BMIの数値が基準内だとしても、20代の頃より体重が大幅に増えていたら要注意。生活習慣を改善して、20代の体重に近づける努力をしましょう。



肥満基準

日本肥満学会の肥満基準

状態	指標
低体重(痩せ型)	18.5以下
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

出所：日本肥満学会 (2011年～)



監修 浅海直 あせうみすなお  
(医療法人社団平成医会産業医)

1993年千葉大学医学部卒。2007年12月まで松戸市立福祉医療センター東松戸病院(内科副部長)、2008年1月より板橋区役所前診療所に勤務。専門分野は糖尿病、脂質異常症、甲状腺疾患等の代謝内分秘疾患および老年医学。