

あなたの体重はどの程度？

BMIで肥満度判定してみましょう！

※体重と身長から算出される肥満度を表す体格指数です。

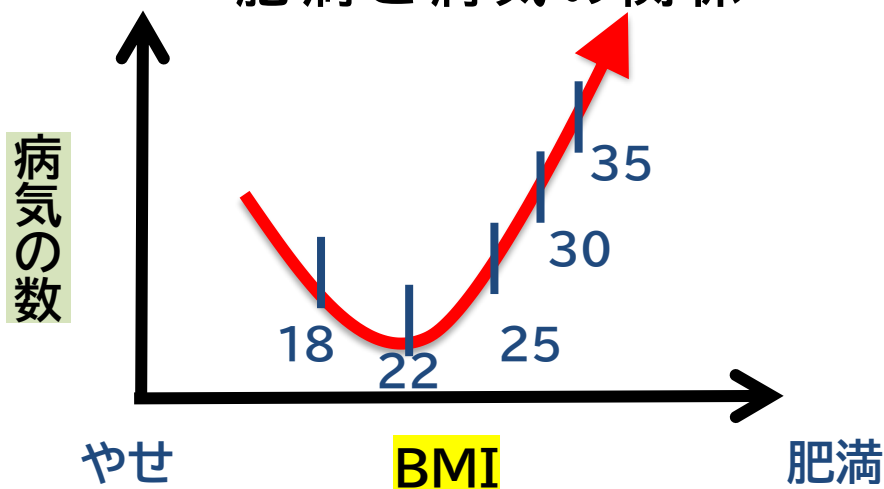
$$\boxed{\quad} \cdot \text{kg} \div \boxed{\quad} \cdot \text{m} \div \boxed{\quad} \cdot \text{m} = \boxed{\quad} \text{BMI}$$

体重 身長 身長

例えば、体重 63kg、身長 170 cm(1.7m)の人は
 $63.0 \text{ kg} \div 1.7 \div 1.7 = \text{約 } 22 \rightarrow \text{標準体型}$

BMI	20未満	20～25未満	25～30未満	30以上
体型	やせ	標準	肥満	高度肥満

< 肥満と病気の関係



BMI が 22 になるときの体重が標準体重で、最も病気になりにくい状態であるとされています。25 を超えると脂質異常症や糖尿病、高血圧などの生活習慣病のリスクが 2 倍以上になり、30 を超えると高度な肥満としてより積極的な減量治療を要するものとされています。

あなたの目標体重はどの位？



肥満症の治療の目的は、BMI25 以下に減量することではなく、体重を減らして合併する疾患を改善・解消することです。

ではどの位痩せるとよいのでしょうか？

厚生労働科学研究によると、**体重の3～5%以上の減量**により、**糖代謝・血圧・脂質代謝・肝機能**などあらゆる検査数値に**有意な改善効果**がみられました。

肥満症
(BMI25～30)



現体重の **3%以上** の減量目標

高度肥満症
(BMI30 以上)

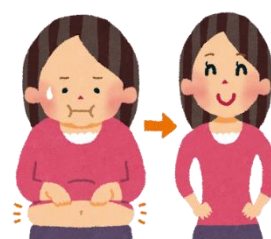


現体重の **5～10%** の減量目標
(合併する健康障害に応じて設定)

※肥満症治療指針より（3～6 か月を目安に評価する）

まずは、**体重の3%**（体重 80 kgの人であれば、2.4 kg減）を減量目標として設定することが望ましいと言われています。この程度であればできそうではありませんか？
最終的な目標体重は、医師と相談しながら決定していきましょう！

一緒に減量に取り組んでみませんか？
目標体重に到達できるようサポートしたいと思っています。是非ご相談下さい！



井上病院地域療養支援室スタッフ一同

2023.1 月作成