

# 市民病院だより

## 生活習慣病肥満と運動について

リハビリ科 理学療法士

松尾雄一郎

―最近太ったかなあ

と感じている人はいませんか？  
自分の生活を見直して、食べ過ぎや運動不足を感じる人は注意が必要です。不規則な生活は生活習慣病の原因になります。

### 肥満は生活習慣病である

日本における20歳以上の肥満者の割合は、男性30.4%、女性21.1%と言われており、特に男性肥満者の増加が目立っています。

肥満が生活習慣病と言われる理由は、食べ過ぎによる摂取エネルギーの増大や運動不足による単純性肥満が、全体の95%と言われているからです。（もちろん、肥満にはそれ以外に遺伝的な要因が原因の場合もあります）

食べ過ぎ、運動不足やストレスなどの生活習慣の乱れによって生じる生活習慣病は、日本における大きな健康課題の一つと言えるでしょう。

### 肥満の判定方法

肥満を判定する方法は数多くありますが、国際的に認められている比較的簡単な方法として、体重(kg)を身長(m)の二乗で割ることで求められるBMIがあります。例えば、身長180cm体重70kgの人のBMIは21.6となり判定では標準体型となります。（表1）

※判定の詳細は「表2」をご覧ください。

※BMIはあくまで指標であり、BMIだけで肥満と正確な判定を行うのは困難です。なぜなら、身長に対して体重が重いラグビーや野球の選手などは、実際の体脂肪率は低

くてもBMIだけの評価では肥満の判定になることがあるからです。

### おすすめの運動

生活習慣病を予防するには食事、適切な運動を行うことも効果的です。簡単に始められる運動としておすすめは、ウォーキングです。その理由は、歩くことは私たちが小さい頃から自然に行っている動作であり、運動靴があれば手軽に始められるからです。また、運動を継続するために安全性が重要視されますが、ウォーキング時に、足にかかる衝撃は体重の1.5倍程度であり、ジョギングに比べるとその負担は少なく、足、膝の関節への運動による障害の発生リスクが非常に低いです。さらに、ウォーキングは軽い運動のため、心臓や肺へのストレスが少ないと

いう利点もあります。そのため、普段から運動をする習慣がない人はまず、ウォーキングから始めてみてはいかがでしょうか？

### 最後に

生活習慣病の原因として、運動に対しての認識不足もあります。高齢であっても、妊婦であっても運動が不必要な人はいません。また、生活習慣病を予防するための運動はこまめに続けることが大切です。きつい運動や長時間の運動を行う必要はありません。定期的な運動の頻度が大切なので、少しずつ自分の生活のサイクルの中で、運動する時間を作って、健康な体を目指していきましょう。

〔表1〕

| BMIでの判定例                                      |
|-----------------------------------------------|
| 体重(kg)を身長(m)の二乗で割る                            |
| $70 \text{ (体重kg)} \div 1.8^2 \text{ (身長2乗)}$ |
| $= 70 \div (1.8 \times 1.8)$                  |
| $= 70 \div 3.24$                              |
| $= 21.6 \dots \dots$ 標準体重                     |

〔表2〕

| BMI (kg/m <sup>2</sup> ) | 判定      |
|--------------------------|---------|
| <18.5                    | 低体重     |
| 18.5 ≤ ~ <25             | 標準体重    |
| 25 ≤ ~ <30               | 肥満 (1度) |
| 30 ≤ ~ <35               | 肥満 (2度) |
| 35 ≤ ~ <40               | 肥満 (3度) |
| 40 ≤                     | 肥満 (4度) |

## お知らせ

産婦人科の夕方診療を始めました（毎週木曜日）

受付時間 17時30分～18時30分 診療時間 17時30分～18時45分

【問合せ】小城市民病院 ☎ 73・2161 ホームページ・アドレス <http://www.city.ogi.lg.jp/hospital/>