



# 小太りでも注意!

## — 肥満症 —

大阪大学大学院医学系研究科内分泌・代謝内科学 教授 下村 伊一郎

企画：  
日本医師会

No. 406

### 脂肪には2種類あります

肥満とは、脂肪が多すぎる状態をいいます。脂肪には、皮膚のすぐ下について、指でつまむことができる“皮下脂肪”と、腹筋の内側にある内臓の隙間を埋めるようについて、外見からはわかりにくい“内臓脂肪”があります。

肥満かどうかは、身長と体重から計算するBMIという値によって判断します(表)。25以上が肥満とされています。また、治療が必要な肥満を「肥満症」といいます。

### BMIでは標準なのに…

見た目が「小太り」でBMIは25を超えていなくても、血圧や血糖値が高く、糖尿病や心筋梗塞などの生活習慣病にかかりやすい人は、内臓脂肪の多いことがわかってきました。つまり、BMIの数値が25未満でも、内臓脂肪の多い小太りの人は「肥満症」の場合があります。

BMI 計算式

$$BMI = \frac{\text{体重(kg)}}{\text{身長(m)} \times \text{身長(m)}}$$

表 肥満度の判定基準 (日本肥満学会 2000)

	BMI
低体重(やせ)	18.5未満
普通体重	18.5以上 25未満
肥満	25以上

日本人の肥満 BMI 25以上

150cm	56kg以上
160cm	64kg以上
170cm	72kg以上



### 自覚して対応を

内臓脂肪は腹囲を測ることで自覚することができます。

男性は85cm以上、女性は90cm以上の場合、内臓脂肪型肥満の危険があります。

運動不足や食べ過ぎなどの生活習慣の影響を受けやすい内臓脂肪は「つきやすくとれやすい」という性質があります。生活習慣が悪いとついてしまいましたが、ウォーキングや、階段を積極的に利用したり、間食をやめて腹八分目を心がけたり、毎日のちょっとした工夫で減らすことができます。

「小太り」くらいだからと安心せずに「隠れ肥満症」「内臓脂肪型肥満」に注意しましょう。