

肥満(食生活と運動)について

生活習慣病の主な原因として、肥満があげられます。
みなさん気を付けて、正しい生活習慣を築きましょう。

1. 肥満とは

体脂肪が過剰に貯蓄した状態を言います。また、一般的な標準値として BMI 値(肥満指数)によって計られ、その数値により、肥満度合いを見ます。

(例) 体重 70kg、身長 170cm の場合 ※ 170cm = 1.7m

$$\text{BMI 値} = \frac{\text{体重(kg)}}{\text{身長(m)} \times \text{身長(m)}} = \frac{70(\text{kg})}{1.7(\text{m}) \times 1.7(\text{m})} = 24.22$$

《肥満度判定基準値》

BMI 値	18.5 未満	18.5～ 25 未満	25～ 30 未満	30～ 35 未満	35～ 40 未満	40 以上
肥満度	低体重	普通体重	肥満(1度)	肥満(2度)	肥満(3度)	肥満(4度)
リスク (備考)	癌の発生リスクが高くなるため、適切な BMI 値を目指しましょう。	維持しましょう。	BMI 値 25 から、高血圧、脳梗塞、心筋梗塞、糖尿病などのリスクが高くなります。また BMI 値 30 からはこれらの発症率、死亡率が共に急激に上昇します。			

2. 肥満はなぜ危険なのか

肥満の危険性は主に、外的危険と内的危険の2つがあります。

(1) 外的危険

骨や関節への負担が大きくなり、腰痛、膝痛を引き起こす。

(2) 内的危険

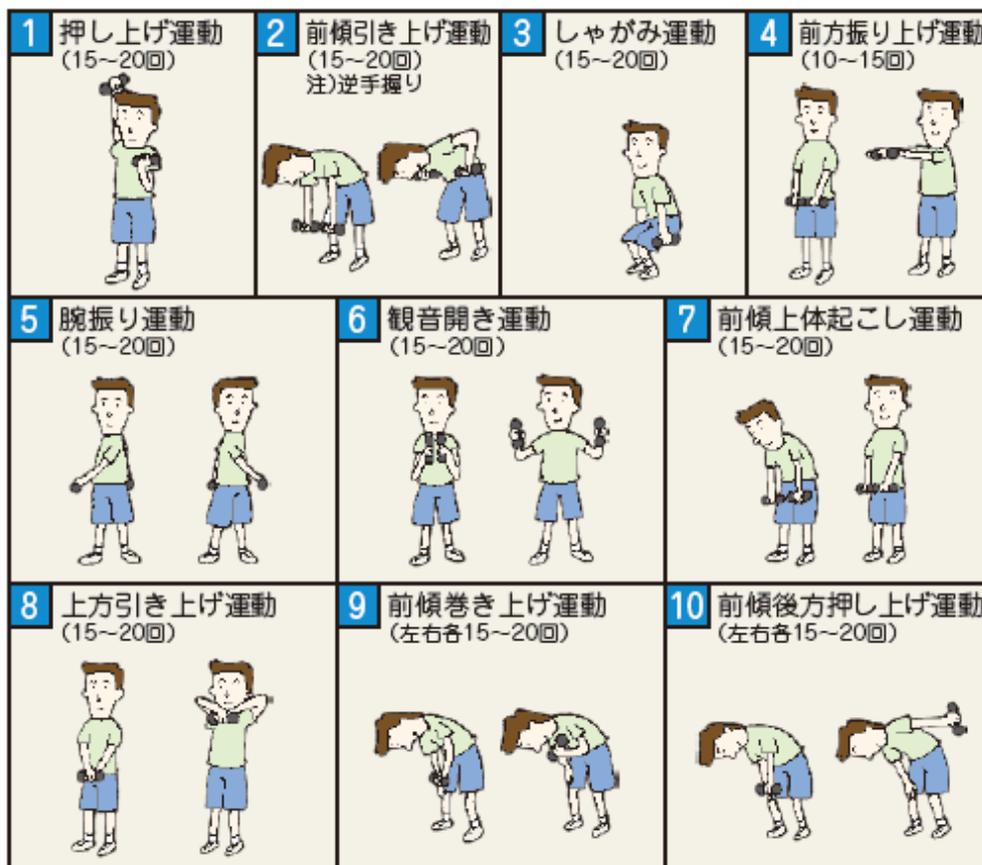
大きく関わってくる病気として、糖尿病、高血圧、脂質異常があります。

これらは「生活習慣病」と言われます。放置していると、「動脈硬化」、「心筋梗塞」、「脳卒中」を引き起こします。



3. 肥満を予防するために

【資料】 ペットボトル(ダンベル)を用いた筋力トレーニング方法



※1~10まで3セットを週2~3回行うと良い。

※継続が困難と感じたら回数を減したり、セット数を減らすなど工夫をする。