肥満の健康リスク・肥満対策

<table>
<tr><td>肥満の定義</td><td colspan="3">「肥満」とは体重が多いだけではなく、体脂肪が過剰に蓄積した状態を言います。肥満は、糖尿病や脂質異常症、高血圧症、心血管疾患などの生活習慣病をはじめとして数多くの疾患のもととなるため、健康づくりにおいて肥満の予防・対策は重要な位置づけを持ちます。
「脂肪組織に脂肪が過剰に蓄積した状態で、体格指数(BMI)25以上のもの」が肥満と定義づけられております。</td></tr>
<tr><td rowspan="7">肥満度分類
(日本肥満学会)</td><td>BMI(kg/㎡)</td><td>判定</td><td>WHO基準</td></tr>
<tr><td><18.5</td><td>低体重</td><td>Underweight</td></tr>
<tr><td>18.5≦BMI<25.0</td><td>普通体重</td><td>Nomal range</td></tr>
<tr><td>25.0≦BMI<30.0</td><td>肥満(1度)</td><td>Pre-obese</td></tr>
<tr><td>30.0≦BMI<35.0</td><td>肥満(2度)</td><td>Obese class Ⅰ</td></tr>
<tr><td>35.0≦BMI<40.0</td><td>肥満(3度)</td><td>Obese class Ⅱ</td></tr>
<tr><td>40.0≦BMI</td><td>肥満(4度)</td><td>Obese class Ⅲ</td></tr>
<tr><td>メタボリック
シンドローム</td><td colspan="3">近年注目されている過剰な内臓脂肪蓄積です。BMIが25未満でも、腹囲が男性で85ｃｍ以上、女性で90ｃｍ以上の場合で、血圧、血糖、血清脂質のうち2つ以上が基準値から外れると診断されます。心筋梗塞や脳梗塞など命にかかわる動脈硬化性疾患を引き起こすリスクが高く、早期の内臓脂肪を減らす対策が必要です。</td></tr>
<tr><td>生活習慣を変え肥満防止をはじめよう</td><td colspan="3">一般的な肥満防止法をまとめました。</td></tr>
</table>