

『 体格指数BMI (Body Mass Index) と標準体重 』

BMI (Body mass index) 値とは、体重と身長バランスをチェックして、体の状態を調べる指数です。

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重kg}}{(\text{身長m})^2}$$

$$\text{BMI} = \frac{\text{kg}}{(\text{m})^2}$$

統計的に男女ともBMIが22の時に生活習慣病にかかる率が最も低いためBMI=22となる体重を理想としたのが標準体重です。

$$\text{標準体重} = 22 \times (\text{身長m})^2$$

$$\text{標準体重} = 22 \times (\text{m})^2$$

◆肥満の判定と肥満症

BMI 25以上を肥満と判定しています。

ただし体重が多いといっても、脂肪が増えているのか筋肉が多いのか水分の過剰なのかということで意味は違ってきます。正確には肥満は身体に過剰な脂肪が蓄積した状態です。また最近では脂肪の分布も重要視され、特に内臓脂肪型肥満は健康障害を伴いやすいハイリスク肥満とされています。

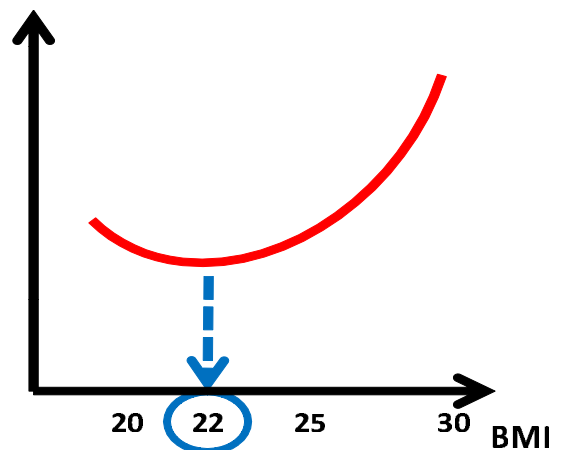
肥満が、糖尿病をはじめ多くの生活習慣病の危険因子になっていることはいうまでもありません。

肥満と判定される人で、医学的に減量を必要とする病態を肥満症と定義しています。

◆BMIと肥満の判定

判定	BMI
低体重	< 18.5
普通体重	≥ 18.5 ~ 25 >
肥満1度	≥ 25 ~ 30 >
肥満2度	≥ 30 ~ 35 >
肥満3度	≥ 35 ~ 40 >
肥満4度	≥ 40

病気の
かかりやす



◆内臓脂肪型肥満の診断

スクリーニングとしてウエスト周径を測ります

男性 85cm以上

女性 90cm以上

実際にはCTにて内臓脂肪の面積を測ります (100cm²以上)

次回はごちそうが増える冬の季節
摂取カロリーについてお話しします。



※あくまで目安です。個人差もありますので自己診断はせずに診察、検査を受けることが重要です。

しらにわびょういん
検査室ニュース

2016年
10月号
通巻
第11号



発行元：白庭病院 検査室
生駒市白庭台6-10-1
TEL (0743) 70-0022
年3回発行 (2・6・10月)



臨床検査室へようこそ！



臨床検査室では、臨床検査技師が血液や尿などから分析する検体検査と心電図や超音波検査などの生理機能検査を行っています。
これらの検査は、病状把握や診断に欠かせない大切な情報ですので精度の高い迅速な報告を心がけています。

《 動脈硬化性疾患 》

現在、日本の死亡原因の第1位は悪性新生物（癌）、2位は心疾患、第3位は肺炎、第4位は脳血管疾患です。

そして、日本人の約4人に1人は動脈硬化性疾患を含む心臓や血管に関わるトラブルによって亡くなっています。

脂質異常症は動脈硬化に大きな影響を与えます。

特に悪玉と言われるLDLコレステロールは危険因子で、血管壁に蓄積し過剰な血中増加により、血管が詰まったり血管の弾性を失います。

動脈硬化は、静かなる殺し屋（サイレント・キラー）とも言われています。

それは動脈硬化そのものには自覚症状がないからです。

ある日突然、心筋梗塞や脳梗塞を起こして初めて動脈硬化に気づくこともあります。

《 動脈硬化性疾患の危険因子・高リスク病態 》

日本動脈硬化学会より



- ・ 脂質異常症
- ・ 糖尿病
- ・ 早発性冠動脈疾患の家族歴
- ・ 高血圧
- ・ 喫煙
- ・ 加齢、または男性
- ・ 慢性腎疾患（CKD）
- ・ 非心原性脳梗塞
- ・ 末梢動脈疾患（PAD）



検体検査は、患者さまから直接には見えないところで検査をしていますが、貴重な検体（検査材料）を正確にかつ迅速に検査することで、患者さまの健康維持に貢献しています。

『 次回のテーマは
摂取カロリーについて 』