

保健師さんの健康チェック

体重は健康のバロメーター

厚生連健康管理センターががわ 保健師 渡邊

由美子さん

「体重」は私たちの健康と大きく関わっています。自分の体重が適正範囲かどうかは、国際的な体格指数である「BMI」(ボディ・マス指数)から求めることができます。

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

年齢	目標とする BMI (kg/m ²)
18～49歳	18.5～24.9
50～64歳	20.0～24.9
65歳以上	21.5～24.9

出典：厚生労働省「日本人の食事摂取基準 2020年版」

肥満の人はメタボリックシンドロームに注意

メタボリックシンドロームになると、血管の老化である動脈硬化が急速に進行するため、循環器疾患になるリスクが非常に高まります。メタボの予防・改善のためには元凶である内臓肥満を防ぐことが重要です。

高齢期・若い女性の「やせすぎ」に注意

生活習慣病予防のためには肥満が問題になりますが、高齢期に入ると逆に「やせすぎ」が問題となります。やせて低栄養状態になると、寝たきりなどの要介護状態になるおそれがあります。また、若い女性の「やせすぎ」では骨量減少や低出生体重児出産などのリスクが高まります。無排卵・無月経や低血圧・不整脈などの健康障害を招くおそれもあります。

体重は食事と運動で上手にコントロールを

体重は、食事などによって「摂取エネルギー」と、運動などの身体活動やからだをつくることに使われる「消費エネルギー」の差で増減します。摂取エネルギー(食べる量)が消費エネルギー(使う量)を上回ると、余ったエネルギーは脂肪としてからだにたまります。バランスのよい食事と適度な運動で適正体重を維持しましょう。

屋島総合病院・滝宮総合病院「院内学術講演会」の休止について

現在、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、院内学術講演会を休止しております。今後の講演会再開につきましては、広報誌「きらり」や病院ホームページ・ポスター等にてお知らせいたしますので、お手数ですが随時ご確認ください。

お問い合わせ先 ● 屋島総合病院 企画広報課 TEL:087-841-9141 ● 滝宮総合病院 庶務課 TEL:087-876-1145