

体型(BMI) 腹囲

肥満度の検査です。判定には、BMI(体格指数)と腹囲を用います。肥満の人は、体のなかで高血圧、脂質異常、糖尿病を引き起こす物質が増え、全身の血管が痛みやすくなっています。

BMIの基準値

BMI	判定
18.5未満	低体重
18.5～24.9	普通体重
25以上	肥満

BMIとは?

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

標準体重を計算してみよう

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

腹囲の基準値

性別	内臓脂肪100cm ² を超えると推測される腹囲
男性	85cm以上
女性	90cm以上

- ☐ メジャーが水平になるようにおへその高さで測ります。
- ☐ 腹囲が大きくなっていたら、**内臓脂肪が溜まってきている可能性**があります。



みつけて、対策

体重増加が気になる人へ

運動



- 身体活動の機会増



- なるべく階段利用



- 目標1日8千歩以上

食事



- バランスの取れた食事



- 腹8分目を心がける

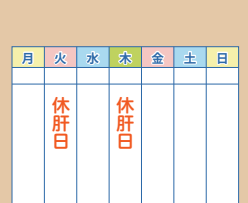


- 朝食を食べる

嗜好



- お菓子を控える



- 週に二日は休肝日



- 清涼飲料水を控える

ストレス



- 良質な睡眠をとる



- 規則正しい生活



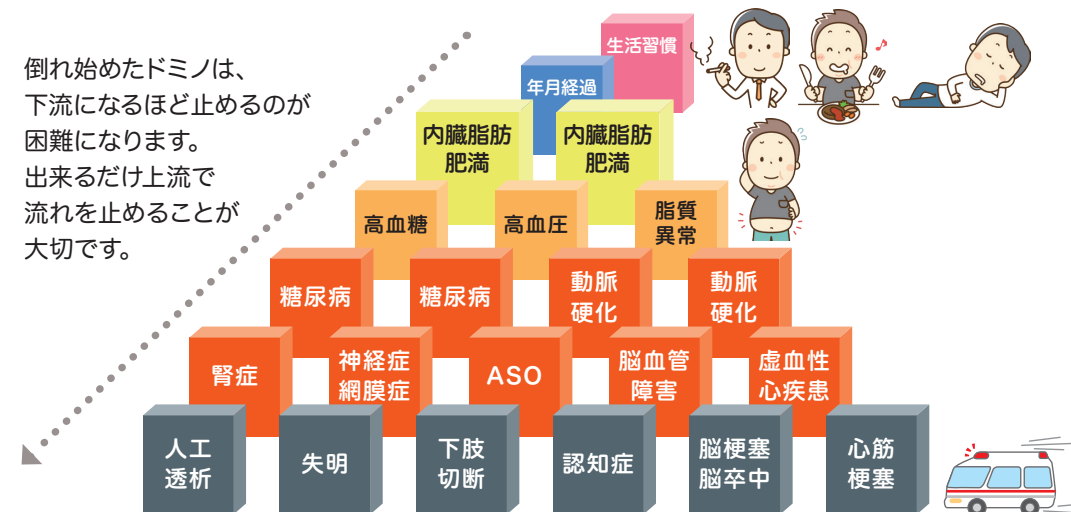
- ONとOFFの切換え

運動>食事 摂取したカロリーはしっかり燃焼

みつけて、対策 メタボリックドミノの「内臓脂肪肥満」を倒さない!!

食べ過ぎや運動不足などの生活習慣の乱れが引き金となって肥満(内臓脂肪の蓄積)が起こると、やがて「血圧高め」「血糖値高め」「脂質異常」という状態を生じさせ、**互いに影響し合いながら連鎖して**、次のドミノが倒れ始めます。

連鎖を防ぐカギは、肥満、特に**内臓脂肪肥満**を倒さない、つまり肥満を予防、改善することにあります。

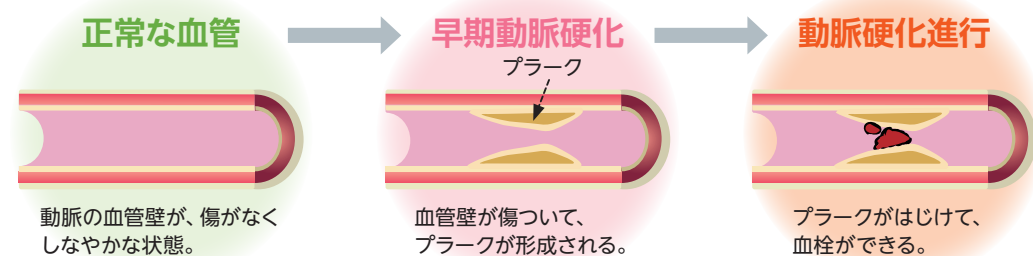


肥満の要因とリスク

食べ過ぎや飲み過ぎ、運動不足などで蓄積した内臓脂肪から、**高血圧、脂質異常、糖尿病**を引き起こす物質が分泌される。

高血圧、脂質異常、糖尿病により、**動脈硬化**が起こる。

動脈硬化とは?



脳卒中・心疾患(心筋梗塞等)などを発病する。

～メタボドミノの終着点～

脳卒中の予兆があったら、迷わずに救急車を呼ぼう!

