

①**肥満症**とは、肥満に起因する、もしくは関連する健康障害を合併するか、臨床的にその合併症が予測される場合で、医学的に減量を必要とする病態をいう。肥満の診断は、BMI25 以上のうち、①肥満症に関連し減量を要するもの、または、②減量により改善する健康障害を有するもの、または、健康障害を伴いやすいハイリスク肥満（身体計測のスクリーニングにより上半身肥満を疑われ、腹部CT 検査によって確定診断された内臓脂肪型肥満）のいずれかの条件を満たすものとされている。（表3）

表3 体格指数（BMI）による体格の判定基準

BMI	判定	WHO 基準
BMI < 18.5	低体重	Underweight
18.5 ≤ BMI < 25	普通体重	Normal range
25 ≤ BMI < 30	肥満(1度)	Pre-obese
30 ≤ BMI < 35	肥満(2度)	Obese class I
35 ≤ BMI < 40	肥満(3度)	Obese class II
40 ≤ BMI	肥満(4度)	Obese class III

Body Mass Index(BMI) = 体重(kg)/[身長(m)<sup>2</sup>]

BMIによる標準体重(kg) = [身長(m)<sup>2</sup>] × 22

②**ハイリスク肥満**とは、内臓脂肪型肥満である。判定方法は、腹部（臍部）CT を撮影して、腹腔内の内臓脂肪面積を求め、100cm<sup>2</sup> 以上のものを内臓脂肪型肥満と判定する。また、上半身肥満は内臓脂肪型肥満である場合が多いため、簡単な方法としては、ウエスト（臍周囲）径を測定し、男性で85cm 以上、女性で90cm 以上のものを上半身肥満とし、内臓脂肪型肥満の疑いが強いものと判定する。

## (2) 肥満と健康<sup>(2,3)</sup>

肥満を予防することは、健康づくりに重要であり、その肥満度の判定には BMI（Body Mass Index）が用いられている。その中で、同じ BMI でもどこに脂肪がついているかで健康への危険性は大きく異なってくることから、肥満のタイプは、①**内臓脂肪型肥満**と②**皮下脂肪型肥満**に分けられる。そして、①のタイプである「**内臓脂肪型肥満**」が、生活習慣病を発症するリスクが高いことがわかってきている。肥満の予防には、食生活の見直し（**食事療法**）と併せて継続的に運動を取り入れること（**運動療法**）により、さらに効果が期待できる。また、肥満を抑制したり防止したりする薬剤を用いる「**薬物療法**」もある。

### ① 肥満の定義（成人）

近年、わが国においても食生活を取り巻く社会環境の変化、すなわち食生活の欧米化や運動不足から肥満の人が急激に増えている。「肥満」とは、体重が多いだけでなく、体脂肪が過剰に蓄積した状態を言う。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つ。

肥満度の判定には、国際的な標準指標である BMI（Body Mass Index） = [体重(kg)] ÷