

いつも当院のお便りを見て頂いてありがとうございます。最近、お便りないんじゃない？と言われて・・・バタバタとやるのが多くなって作成できずで・・・（言い訳です）また定期的に健康情報を配信させて頂きます！
またまた、マンボウ・・・出ましたね。お正月太り・自粛と体重の変化は大丈夫でしょうか？最近、体重計に乗るのはいややなあって現実逃避していませんか？自分の体の数値をしっかりとってみるのもいい機会ですよ！
今月号は、肥満に関連する内容です！ぜひぜひご覧ください★



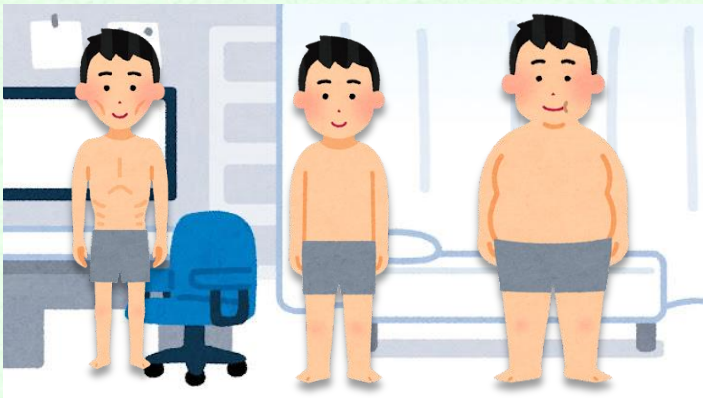
私は太ってる？

この時期、体重の変化に敏感になりませんか？お正月の食事・コロナでのおこもり・・・体重に関係しそうなこといっぱいありましたね・・・つつい見ないふりしていませんか？
体重の増減で一喜一憂。でも実際にその体重は健康的な数値でしょうか？普段、気になるのは「体重」と「体脂肪率」ではないでしょうか？実は、医学的に重要視されているのは、身長と体重から算出するBMIとなっています。BMIは計ったことはありますか？

BMI (体格指数) = 体重 (kg) ÷ (身長 (m) × 身長 (m)) 例) 80kg・180cmの場合
 $80 \div (1.8 \times 1.8) = 24.69$ BMIは24.69となります。

BMIの基準値

18.5未満	低体重
18.5～25.0未満	普通体重
25.0～30.0未満	肥満（1度）
30.0～35.0未満	肥満（2度）
35.0～40.0未満	肥満（3度）
40.0以上	肥満（4度）



BMIが基準値を超えると「肥満」と判定されますが、BMIは身長と体重のみから導き出すため、実際の中身（質）の評価ができません。例えばスポーツをする人のように筋肉質な人でも、基準値を超えてしまうと「肥満」と判定されることがあります。脂肪で太っているかどうかの判定には、BMIの値だけではなく体脂肪率や腹囲を併せて判断します。



腹囲の基準
男性85cm未満
女性90cm未満

体脂肪率の目安 参考：厚生労働省

リンゴ型（内臓脂肪型）と 洋ナシ型（皮下脂肪型）



同じBMIでもどこに脂肪がついているかで健康への影響が変わってきます。お腹の中の内臓周囲に脂肪が多く蓄積する「内臓脂肪型肥満（リンゴ型肥満）」の人は、糖尿病、高血圧、脂質代謝異常などを発症する確率が高くなります。一方、腰まわりや太ももなど下半身を中心に皮下脂肪が多く溜まっているものの内臓脂肪は少ない「皮下脂肪型肥満（洋ナシ型肥満）」の人は、こうした症状はあまりみられません。

さあ・・・あなたの体形はいかがでしょうか？

	普通	肥満
男性	15～20%	25%以上
女性	20～25%	30%以上

あなたは大丈夫？ 肥満と関連する健康診断の数値



BMIや体脂肪率、腹囲以外にも、肥満と関連する検査項目があります！健康診断や人間ドックの結果（採血なども）、以下の指標が肥満との関連があります。基準範囲を外れるようであれば、生活習慣の改善に取り組みましょう！場合によっては、医療機関の受診を検討することをお勧めします。

●中性脂肪（トリグリセリド）

食事で摂取した糖質を材料に、肝臓で合成される物質。血液をドロドロにするほか、**体脂肪蓄積の原因**となります。一定以上増えると肝臓に蓄積されて脂肪肝となり、さらに増えすぎると皮下脂肪や内臓脂肪として蓄積される。



基準範囲：30～149mg/dL

●血糖値（空腹時血糖）

血液に含まれるブドウ糖の量。通常は、食事をすると膵臓からインスリンというホルモンが分泌され、血液中の糖分がインスリンとともに筋肉細胞に取り込まれて、血糖値が一定になるよう保たれています。しかし、食べ過ぎの生活が続くと、**膵臓が疲弊**し、インスリン分泌や糖の筋肉細胞への取り込みが悪くなり、血液中に糖分が滞って血糖値が上昇する。

基準範囲：99mg/dL以下

●HDLコレステロール

いわゆる「**善玉コレステロール**」になります。血管壁などにある余分なコレステロールを回収して肝臓に運ぶ役割があるため、低すぎると問題になります。**中性脂肪とHDLコレステロールは反比例します！**肥満場合では、中性脂肪が増加してHDLコレステロールは減少します。

基準範囲：40mg/dL以上

●尿酸

肥満と尿酸値には強い関連性があると言われていいます！血液中の尿酸の値は**痛風や高尿酸血症**の指標になります。また、食事が多いと体内で産生されるプリン体が増えて、アルコール量も多くなると体外に排出しにくくなるため尿酸値が高くなります。

基準範囲：2.1～7.0mg/dL



女性のモデルの方の場合、体脂肪率は15%ほどとか・・・ただ痩せているのとスタイルがいいのは別モノ！トレーニングやストレッチ、食事管理ができてこそ！日本人女性は、痩せ気味と言われていいます！特に、若い女性では、**自分は太っていると思っている人のうち半数以上が標準体重以下**との実態も明らかになっており、 unnecessaryなダイエットによる**健康への弊害が懸念**されています。数値にだけとらわれてしまうと精神衛生上よくありませんのでご注意ください！

 マスク着用	 飛沫防止	 消毒液設置
 手洗い	 室内の換気	 少人数制

検索してみてください

ませ鍼灸整骨院

PayPay au PAY Pay

QR決済ご利用できます。

LINE

LINEから予約できます。

2台分あり

ご予約の際は「**チラシを見て予約したい**」とおっしゃって下さい

ませ鍼灸整骨院  **072-628-0689**