

身長・体重・腹囲測定

BMIは、Body Mass Indexの頭文字を取った略称で、身長と体重を用いて算出されます。

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

BMIは肥満の度合いを表します。標準体重のプラスマイナス10%の範囲内なら正常と考えるとよいといわれています。



腹囲測定はおへその高さで測ったおなかの周りの長さ（cm）です。立った姿勢で、軽く息を吐いた状態で息を止めて測ります。



内臓脂肪が多いほど、動脈硬化が進みやすいのですが、脂肪の量を量るのは難しいので、脂肪の量と比例する腹囲を測ります。

内臓脂肪面積100 cm^2 に相当する腹囲は、男性は85cm・女性は90cmで、これ以上になると生活習慣病リスクが高まると言われています。女性はあまり動脈硬化に影響しない皮下脂肪が一般に男性より多いので、女性のほうがその分大きい値になります。

腹囲はメタボリックシンドローム判定に使用される項目です。

〈メタボリックシンドローム判定基準〉

必須項目

●内臓脂肪型肥満

腹囲 男性85cm以上、女性90cm以上

リスク

●高血糖

空腹時血糖 110mg/dl以上
又はHbA1cN 6.0%以上

●脂質異常

中性脂肪(TG) 150mg/dl以上
又は/かつ HDL-cH 40mg/dl未満

●高血圧

収縮期血圧 130mmHg以上
又は/かつ 拡張期血圧 85mmHg以上

※糖尿病・高脂血症・高血圧に対する薬剤治療を受けている場合は、それぞれの項目に含まれる

メタボリックシンドロームの判定結果

2つ以上の項目に該当

基準該当

1つの項目に該当

予備群該当

該当しない

非該当