

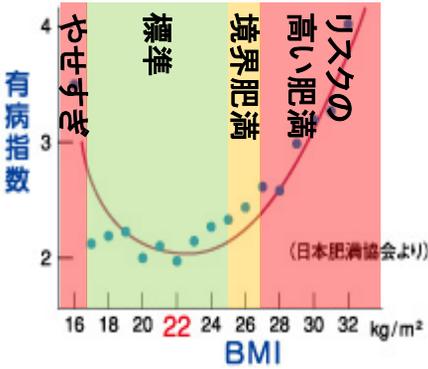
1.特にBMI27.5以上は健康リスクが高い

肥満の定義はBMI25以上ですが、もう少し上のBMI 27.5位まで行くと健診の結果が悪い人が大幅に増えます。さらには、様々な病気のリスク、またケガや腰痛、関節痛なども増え、生活や仕事に支障を来す人も増えてきます。

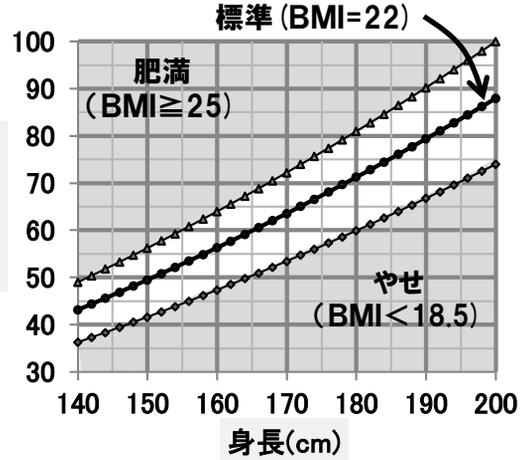
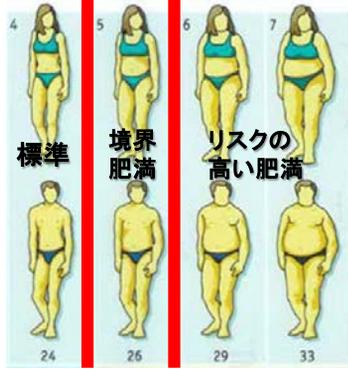
適正体重の維持は健康を保つための基本と言えます。

BMI(体格指数) = 体重(kg) / 身長²(m)
 <18.5:「やせ」、18.5-24.9:「標準」
 25.0 ≤ :「肥満」

BMIと有病率の相関性



BMIと体型の目安



※有病指数: 主要な10疾患の同時罹患数

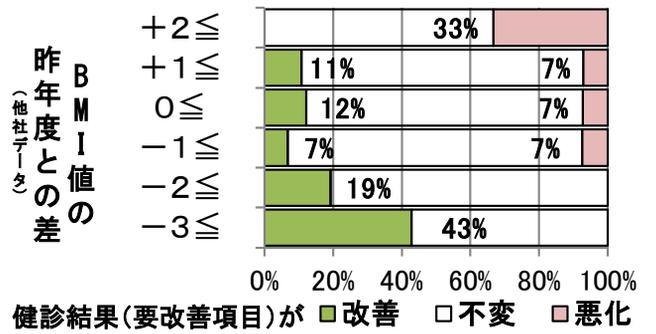
<http://gesund-abnehmen.me>より引用、改変

2.体重の減量により健診データは改善しやすい

健診で要改善項目があった方のうち、要改善項目が全て改善した方は、BMIが平均で0.13減少(-0.2~-0.4kg)していることが見られました。特にBMIが2以上減少(体重 -4~-6kg)すると明確に低下してくるようです。

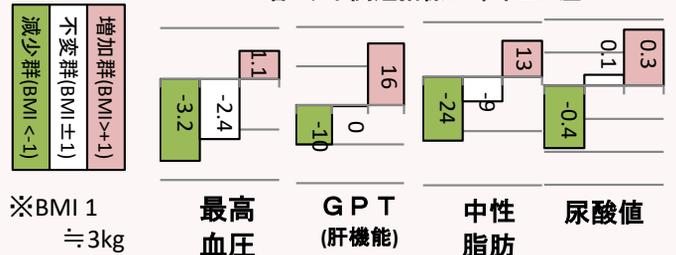
一方、新たに要改善項目が出てしまった方は平均で0.55増加(+1~2kg)していました。こちらは逆に、特にBMIが2以上増加(体重 +4~+6kg)すると悪化する人が多くなるようです。

以上のように体重の増減は健診結果の改善・悪化に大きく関わります。



減量した人では、各メタボ指標の改善が認められます。

各メタボ関連指標の昨年との差



※BMI 1 ≙ 3kg

3. 毎日-200kcalで半年後に-5kgを目指そう!

100kcal分のダイエットの目安

 固定式自転車 (一般的) 18分	 ジョギング(120~130m/分) 12分	 歩く(快速で80m/分) 29分
 ビール 3/5缶(230ml)	 クッキー 2-3枚	 焼ギョーザ 1.4個

(はらすまダイエット: 大塚製薬HPより)

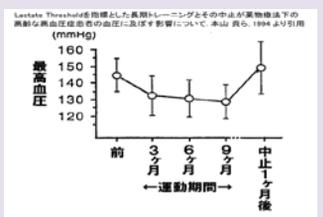
体重1kgは約7200kcal。

今の生活から1日200kcalのダイエットが継続できれば、単純計算では180日後(半年後)には約-5kgが達成できます。

半分の1日100kcalのダイエットでも1年後には-5kgが達成できます。

また、地道に毎日でも数日分まとめてやっても、効果は大きく変わりません。

ただ、健康管理におけるダイエットで大切なことは、「ずっと続けられるダイエット」をすることです。あまりに急激なダイエットは体をこわしますし、結局辞めてしまえば、元に戻ってしまいます。自分の生活習慣を変えるつもりで、かつ継続できることを第一に考え、体重管理に努めましょう。



血圧低下の効果も、やめてしまったら元通り...

まずは普段から体重を計りましょう!