

## 標準体重

標準体重＝身長(m)×身長(m)×22

肥満度＝(体重実測値－標準体重)÷標準体重×100

## BMI

BMI＝体重(kg)÷[身長(m)×身長(m)]

国際的に広く用いられ、肥満、やせ過ぎを表示するわかり易い指標です。

22を標準値として、25以上を肥満と判定します。

## 体脂肪率

男性で25%以上、女性で30%以上を肥満としますが、一般に広く普及しているバイオインピーダンス法では脂肪の分布(内臓型か皮下型か)の様子まではわかりません。

## 内臓脂肪面積

内臓脂肪の蓄積が多い「内臓脂肪型肥満」は、「皮下脂肪型肥満」と比較して生活習慣病と深い関連があります(メタボリックシンドローム)。腹部CT装置を用いた内臓脂肪面積の測定では、100cm<sup>2</sup>以上を肥満症としています。

### メタボリックシンドロームの診断基準

内臓脂肪面積が100cm<sup>2</sup>以上 — 腹部CTスキャンによる —

(簡易的にはウエスト周囲径が男性85cm以上、女性90cm以上)

これに加えて以下の3項目のうち2つ以上を満たすもの

- ① トリグリセライド値が150mg/dl以上、  
または HDLコレステロール値が40mg/dl未満
- ② 最高(収縮期)血圧が130mmHg以上  
または 最小(拡張期)血圧が85mmHg以上
- ③ 空腹時血糖値が110mg/dl以上