

肥満を自己管理する

～日本の3つの肥満指標～

《肥満について》

肥満とは、単に体重が多いことを言うのではなく、体脂肪が過剰に蓄積した状態です。我が国で使用されている肥満指標には、①内臓脂肪面積 ②腹囲 ③BMI があります。

内臓脂肪面積:CTなどの機器を使用して測定

肥満基準

100cm²以上



内臓脂肪とは、内臓ではなく胃や腸をお腹につなぎとめる腸間膜に付着している脂肪のことで、男女ともに100cm²以上で肥満と判定されます。その内臓脂肪は100cm²以上蓄積すると、高血圧・高血糖・脂質異常など生活習慣病のリスクが高まります。CTによる内臓脂肪面積の測定は、精度が高く、肥満のタイプ(内臓脂肪型肥満と皮下脂肪型肥満)の判別も可能です。しかし、測定できる場所が限られるため、日々の健康管理として頻りに測定することはできません。

腹囲:おへそ回りをメジャーで測定

肥満基準

男性: 85cm以上
女性: 90cm以上

内臓脂肪面積100cm²に相当する腹囲の基準は、国によって異なりますが、わが国では男性85cm・女性90cmとなっています。腹囲測定は、特定健診の必須項目となっているため、40歳以上の多くの人は毎年測定しているのではないのでしょうか。腹囲は、メジャーがあれば自分でも測定できますので、日々の健康管理には向いています。ただ、測定には”コツ”が必要で、ポイントは「お腹周り」を「おへその位置で水平に測る」ことです。お腹の形は人それぞれ、自分のお腹でするので、鏡の前で何度も測って”コツ”をつかみましょう。



BMI:身長と体重でわかる国際的に用いられている体格指数

肥満基準

25kg/m²以上

「普通体重」18.5以上25未満
「低体重(やせ)」18.5未満



BMIの肥満基準は男女ともに25kg/m²以上とされており、その一方で、BMIが22kg/m²(標準体重)が最も病気になりにくい状態とされています。

BMIは、身長と体重の測定値を使って下の計算式で判明します。よって、日々の体重測定で管理できますので、とても簡易・簡便ですが、この方法では「脂肪過多のみ」や「筋肉質&脂肪軽度過多」等の区別はつきません。時に、BMIは肥満基準以内でも、筋肉が少なく脂肪の多い隠れ肥満の可能性もありますので、ご注意ください。

体格指数・BMI(Body Mass Index)kg/m² : 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

男性の頸囲は 腹囲・肥満と関係があった！

～男性勤労者1,806人の調査より～

肥満指標として定評のある腹囲ですが、腹囲測定の際にお腹を見せることに抵抗のある人はいませんか？そこで腹囲に替わり「人目に触れられても恥ずかしくない首回り(頸囲)」が活用できないかを調査しました。今回は男性勤労者1,806人(20～69歳・18事業所)の調査データを分析した結果をもとに、お話しします。

男性勤労者(20～69歳)の頸囲は肥満指標になり得る！！

調査の結果、首回り(頸囲)は、肥満に関する指標(体重・BMI・体脂肪率・内臓脂肪面積・皮下脂肪面積・腹囲)と関連性があることがわかりました。

表1. 頸囲および腹囲と
身体特性の各項目との関連性(相関*)

	頸囲	腹囲
	相関係数	
身長(cm)	0.340	0.211
体重(kg)	0.842	0.897
BMI(kg/m ²)	0.755	0.890
体脂肪率(%)	0.543	0.836
内臓脂肪面積(cm ²)	0.643	0.800
皮下脂肪面積(cm ²)	0.713	0.900
腹囲(cm)	0.854	

【すべてp<0.01】

*相関:2つの事柄が関わり合う関係のこと

関連性の程度は表1の相関係数でご覧いただけます。相関係数ですが、大きい(1.0に近い)ほど関連性が高いことを意味しています。関連性が高い順に腹囲、体重、BMI、皮下脂肪面積、内臓脂肪面積、体脂肪率となっています。

【相関係数(0～1.0)について】

0～0.2:ほとんどなし
0.2～0.4:やや相関がある
0.4～0.7:かなり相関がある
0.7～1.0:かなり強い相関がある

男性勤労者(20～69歳)の肥満基準に相当する頸囲は37.1cm

男性勤労者(20～69歳)の場合、日本の3つの肥満基準のBMI25kg/m²、VFA 100cm²、腹囲85cmに相当する頸周(頸囲)はいずれも37.1cmとなりました。

ご自分の首周り(頸囲)がどのくらいか知っていますか？健康管理の1つとして、頸囲を測定するところから始めませんか。首回り(頸囲)はいつでもどこでもメジャー1つで測定ができるので、習慣にして日々の肥満チェックに役立ててみてはいかがでしょうか。目指せ首回り(頸囲)37.1cm未満！！

《日本の肥満基準に相当する頸囲の値》

男性	頸囲(cm)		
	BMI(25kg/m ²)	内臓脂肪面積(100cm ²)	腹囲(85cm)
20～69歳	37.1	37.1	37.1

頸囲に注目！

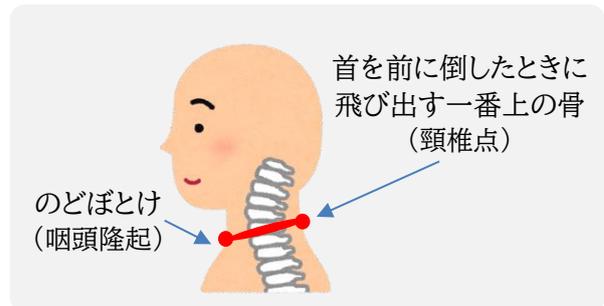
測定場所はどこでもOK! メジャー1つで測定できる



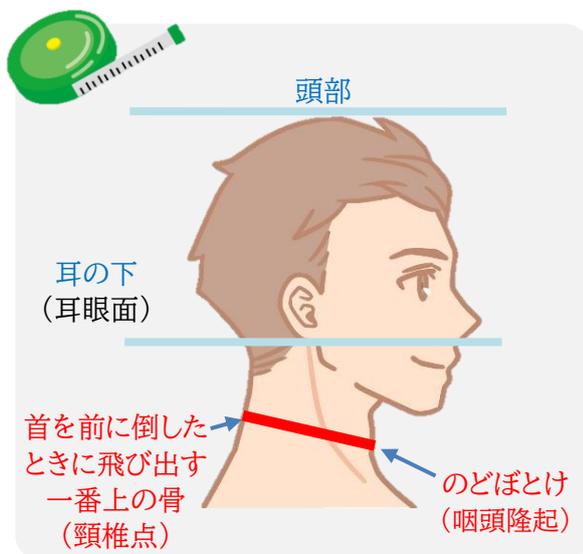
首は、常にみえていて測定しやすい部位です。また、男性はシャツのサイズ決定の際に計測することもあり、特に受け入れやすい測定だと考えられます。また、腹囲などの計測と違って、人前でも恥ずかしさを感じにくい部位です。メジャーがあれば、いつでもどこでも測定できます。

頸囲について

頸囲とは、まっすぐ立った状態(正立位)で首を前に倒したときに飛び出す一番上の骨(頸椎点)を通り、のどぼとけ(喉頭隆起)のところで頸の軸と垂直になるように測定した頸の周囲長のことです。頸囲は、腹囲と違って意図的にへこませることはできません。



頸囲の測定方法



- ①首を前に倒したときに飛び出す一番上の骨(頸椎点)のところとのどぼとけ(咽頭隆起)のところにメジャーをまわす
- ②測定される人が苦しくない程度にメジャーを締め、呼吸の切れ目に頸囲を測定する

【測定される人の姿勢】

- * 頭部と耳の下(耳眼面)が水平になるように立つ
- * 両腕を自然に下ろす
- * 普段の呼吸の状態にする

頸囲は肥満と関連がある！

アジア諸国を中心に、頸囲は肥満をはじめ動脈硬化症・心血管疾患・睡眠時無呼吸症候群など健康との関連があると報告されています。日本では健康診断などで頸囲測定をする習慣がなく、日本人対象の研究はほとんどありませんでしたが、私たちの研究で男性勤労者(20~69歳)の頸囲は肥満指標になり得ることがわかり、肥満基準のBMI25kg/m²、VFA 100cm²、腹囲85cmに相当する頸囲はいずれも37.1cmであることを見出しました。