

皆さん、BMI って知っていますか？

大分大学保健管理センター 准教授
加隈 哲也

成人期の生活習慣病の多くは内臓脂肪型肥満に基づいています。それはウエスト周囲長で診断し、男性は 85cm 以上、女性は 90cm 以上を内臓脂肪型肥満と定義しています（正確には腹部 CT 検査で内臓脂肪面積 100cm² 以上を確認する）。

医学部 5 年生 441 名の集計では、内臓脂肪型肥満と診断される学生は 11.8%、耐糖能障害をきたしている学生は 4.3%でした。後者の学生は不摂生な生活が続くと、たとえ 30 歳という若い年代であったとしても糖尿病を発症するかもしれない「健康に注意すべき学生」ということとなります。

内臓脂肪の増加を簡単に知る方法はウエスト周囲長の測定ですが、毎日の測定には限界があります。やはり体重を目安にするのが一般的でしょう。通常、運動量が少なければ少ないほど、体重の増加は内臓脂肪量の増加を反映しています。

体重は男女差、民族間の違いもありますので、身長で補正した体重である **BMI**[**body mass index=体重 kg/(身長 m)²**]が肥満度を示す指標として用いられています。健康診断が終わったら、一度は自分の BMI を計算してみてください。BMI 22 が適正な体重とされており、日本では、BMI25 以上を肥満と定義しています。

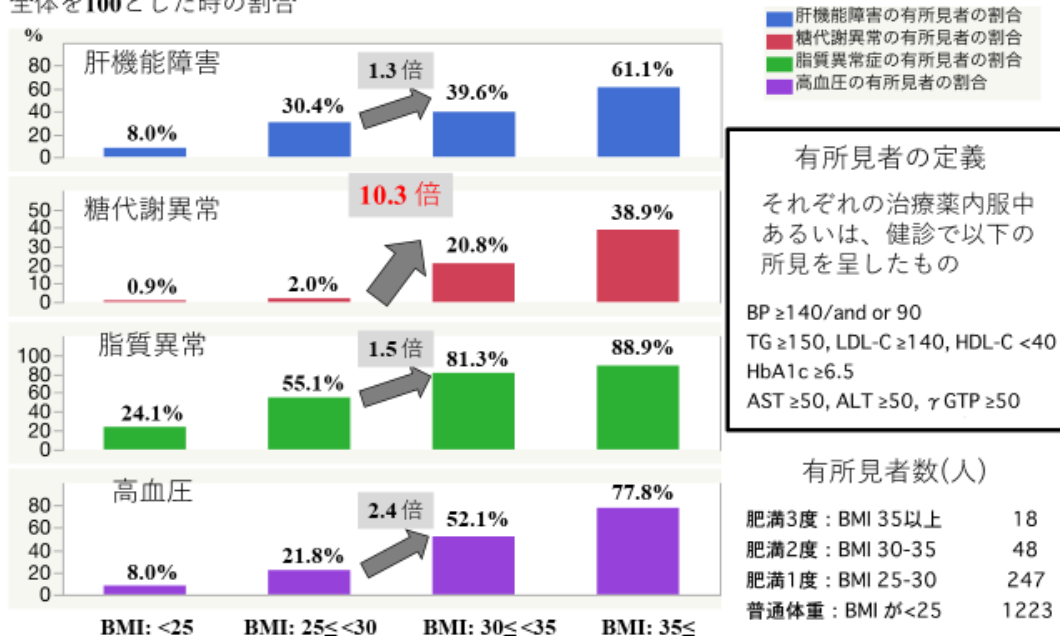
さて、図 1 に令和元年度の医学部職員 1,536 名のデータを示します。BMI の増加に伴って、肝機能障害、糖代謝異常、脂質異常、高血圧の罹病率が上がっているのがわかります。BMI が 25 未満の正常体重者の群と比べて、肥満者（BMI 25 以上）になると、全ての疾患の罹患率は 2 倍以上になっています。

一方で、BMI 25-30 の群と比較すると、BMI30-35 では、肝機能障害、脂質異常、高血圧は 1.5-2.5 倍の増加ですが、糖代謝異常は 10 倍以上の増加を示しています。糖尿病発症抑制を目指すとするならば、ここの移行を何としても抑制したいところです。

定期健康診断は学校保健安全法のもと、学生の義務となっています。1 年 1 回の健康診断時には、自身の体重変化に気を配り、不用意な体重増加の防止に努めていただければと思います。

図1 令和元年度の大分大学職員健診のデータ

全体を100とした時の割合



■ 肝機能障害の有所見者の割合
 ■ 糖代謝異常の有所見者の割合
 ■ 脂質異常症の有所見者の割合
 ■ 高血圧の有所見者の割合

有所見者の定義
 それぞれの治療薬内服中
 あるいは、健診で以下の
 所見を呈したもの
 BP ≥140/and or 90
 TG ≥150, LDL-C ≥140, HDL-C <40
 HbA1c ≥6.5
 AST ≥50, ALT ≥50, γGTP ≥50