

2021年2月吉日

健保だより 56

新電元工業健康保険組合
理事長 白羽 真

日頃より健保組合の取組みに対し、ご理解とご協力をいただき心より感謝申し上げます。

新年を迎えて早々に、緊急事態宣言（11都府県）が再発令される状況であり新型コロナウイルス感染の恐怖から未だ逃れられません。

どうか皆様、感染予防の徹底を継続させて体調管理には十分ご注意ください。

さて、今年のお正月は帰省や不要不急の外出を避け、ご自宅で過ごされた方も多いのではないのでしょうか？

毎年のことではありますが、お節料理やお餅を食べ過ぎ、お酒も飲み過ぎてしまい、昨年よりも太ってしまったなんてことはありませんか。

太っているかどうかを知るバロメーターとして、日常でよく使われるのは「体重」と「体脂肪率」です。医学的には、肥満度を判定する世界共通の指標として、身長と体重から算出する「BMI（Body Mass Index）=体格指数」が使われています。

●BMI（体格指数）=体重（kg）÷身長（m）÷身長（m） 基準範囲 18.5～24.9 kg/m²

BMIが基準範囲を超えると「肥満」と判定されます。しかし、BMIは身長と体重のみから導き出すため、質的な評価が出来ません。例えばアスリートの様な筋肉質の人でも、基準範囲を超えて「肥満」と判定されてしまうことがあります。脂肪太りかどうかという質的な判定には、BMIだけでなく体脂肪率や腹囲を併せて用います。

体脂肪率は家庭用の体組成計で測定出来るため、日常的な目安とすることが出来ます。「脂肪が多いと電流が流れやすい」という原理から、微量の電流を流して体脂肪の量を推定するものです。但し、体内の水分量などに影響を受けやすく、1日の中でも変動します。また、販売する会社によって測定手法が異なり、基準範囲も異なるため、健康診断などでは採用されていません。

健康診断では、内臓脂肪の蓄積度を知る目安として、腹囲（へそ周り）を測定します。こちら内臓脂肪か皮下脂肪かを厳密に区別出来ませんが、へその位置で計測した腹囲が基準範囲を超えると、内臓脂肪が蓄積していることが考えられます。メタボリックシンドロームの診断基準のひとつとしても使われています。

●腹囲 基準範囲：男性 85 cm未満、女性 90 cm未満

腹囲が基準範囲を超える様であれば、近い将来、高血圧や脂質異常、糖尿病を引き起こす可能性があると考えて、関連する中性脂肪や血糖などの値にも注意しましょう。

BMIや体脂肪率、腹囲以外にも、肥満と関連する検査項目があります。健康診断や人間ドックの結果、中性脂肪、HDL（善玉）コレステロール、血糖、尿酸の指標が基準範囲を外れる様ならば、生活習慣の改善に取り組み、医療機関の受診を検討することをお勧めします。

春の健康診断に向けて、今から規則正しい食生活への改善や身体活動・運動を行うことを心掛ければ十分に間に合います。是非とも実行してみてください。

以上