

心臓はその拍動（一分間に約70回・一日では約10万回）で全身に血液を送り出します。

1. 心臓から送り出される血液の量に関する数字

- a. 一日 … 8トン（ドラム 缶40本分）
- b. 一 月 … 240トン（体積になおすと奈良の大仏全身の体積に相当）
- c. 一年 … 28,800トン（奈良の大仏12個分・普通貨物列車の 170両分）
- d. 30年 … 86,400トン（クイーン・エリザベス 2世号の重さに匹敵）
- e. 45年 … 130,000トン（天然液化ガス1トン 一杯分）
- f. 100年 … 300,000トン（30万トン級のタンカーと同量）

2. 1キロ = 3キロ

身体の内 1キロ・グラム中の血管をつなぎ合すると長さは3キロ・メートルになります。

もし身体に余分な肉（オーバー・ウェイト）が10Kgあるなら、
心臓は一回の拍動で余計な30,000m の末端まで血液を送り続けなくてはなりません。

オーバー・ウェイト は心臓に負担をかけます。
では、心臓に負担をかけないような理想的な体重はどのくらいなのでしょう？

3. 理想体重と肥満度の計算方法

a. Dr. ルーベン・アンドレス（アメリカ国立老人研究所・老年学研究部長）が
400 万人のデータ を基に確立・発表しているものを紹介します（1994年8月紹介済み）

- ① 身長×0.4
- ② ①の答え÷66
- ③ ②の答え×②の答え（②の数の 2乗）
- ④ ③の答え×（100+自分の年齢）
- ⑤ ④の答え×0.45
- ⑥ ⑤の答えの上下6Kg が理想体重範囲

4. BMIによる計算方法（世界基準）

BMIとはボディ・マス指数（Body Mass Index）の略で、
体重と身長の関係から算出した体の肥満度を表す指数です。

- ① 身長×身長
- ② 体重÷①の答え

例…身長178センチ、体重93キロのケースではBMIは29.4となります。
 $1.78 \times 1.78 = 3.1684$ $93 \div 3.1684 = 29.4$

日本肥満学会によると、BMIが22の場合が標準体重、25以上の場合を肥満、
18.5未満である場合を低体重としています。

OECD（経済協力開発機構・欧州諸国を中心に日・米を含め30カ国の先進国が加盟する
国際機関）は肥満をBMIが30を越した場合と定義しています。

主要先進国でBMIが30を越す人がいる割合は下記の通りです。

アメリカ…31% メキシコ…24% イギリス…23% キリシヤ、オーストラリア…22%、
スペイン、ドイツ、ポルトガル…13% スウェーデン、デンマーク…10% イタリア、フランス…9%
韓国、日本…3%。

15歳以上のアメリカ人100人中31人が、イギリス人100人中23人がBMI30を越しています。
日本は韓国と並んで100人中3人と世界でも肥満者が少ない国です。

BMIが29.4の私はOECDの世界基準からすると肥満の手前となります。
が、日本肥満学会の基準では完全に…です。

いずれにせよダイエットで心臓に楽をさせてあげる事は大切ですね。 さて貴方のBMIは？