

あなたの肥満度（BMI）はいくつでしたか？  
（BMIの計算方法は3月号を参考にしてください）

15歳以上の人口中にBMIが30以上（世界的肥満度基準）の人が占める割合から日本人の肥満割合は世界的に低いといえる事は3月号でお知らせしました。

- ・ USAが33%で三人に一人、
- ・ イギリスが23%で四人に一人の割合なのに対して
- ・ 日本は韓国と並んで7%と先進国の中では際立って低い

貴方は痩せすぎていませんか？

厚生省が毎年発表する国民栄養調査の中にあるいそう(ヤ)年齢区分別発生頻度が報告されています（下図）

男性の場合は各年齢層でヤの発生率は一定していますが、70歳以上の女性の場合はヤの発生率が 21%と高率であることに注目してください。

|    | 10才代 | 20才代  | 30才代 | 40才代 | 50才代 | 60才代 | 70才以上 |
|----|------|-------|------|------|------|------|-------|
| 女性 | 5%   | 5～10% |      |      |      |      | 21%   |
| 男性 | 1～2% |       |      |      |      |      |       |

元気で生活するには「太り過ぎ」と同様に「ヤ過ぎ」も問題です。

『ヤは肥満よりも深刻な健康問題』…鈴木正成氏（筑波大学教授）の意見

「ヤは体脂肪が著しく少なく、筋肉のつき方も貧しいために日常生活に迫力が出ない他、疲れやすく、病気にかかりやすく筋肉不足による寝たきり生活に陥る危険性が大きいので肥満よりも深刻な健康問題となる」

理想体重をオーバーしている人は、そうでない人に比べると高血圧・心臓病・糖尿病・動脈硬化などの成人病になりやすいことは事実です。

しかし成人病を警戒するあまりに食事を制限し肺炎（体力の無い人に多い）で亡くなるというケースはやせている老人に少なくありません

東京都老人総合研究所の調査によると肺炎・癌・脳卒中などの病気に縁が深い人（60歳以上の人）にはやせた体型が多く肥満体型や小太り体型の人より長生きはしていません（下記表参考）

|         | 体型    | 注意すべき病気  |
|---------|-------|----------|
| 一番長生き   | 小太り体型 |          |
| 二番目に長生き | 肥満体型  | 心筋梗塞     |
| 三番目に長生き | やせ体型  | 肺炎・癌・脳卒中 |

体型から健康・長寿を考えると中年以後はやせ体型の方にも問題があるようです。

松崎俊久氏（元東京都老人総合研究所疫学部長）は次に様にアドバイスをされています。

「理想体重の範囲を保つことは大切だが多少のオーバー（小太り）は心配ない。  
理想体重を20% 以上オーバーするのは肥満状態で減量を必要とする。  
老年でやせている状態は肺炎・癌・脳卒中になりやすいので要注意」