

1

身体測定の重要性は？

職場の健診や人間ドックでまず行う検査が身体測定です。身長と体重、これは健康状態を知るうえで、とても大切な検査になります。身長と体重のバランスにより、注意すべき疾患がわかります。体重の変化から病気が発見されることもありますし、健康の指標にもなります。

2

身長について

身長の測定では、背筋を伸ばして顎を引き気味にして測定します。日本成人の平均は、男性で170cm、女性で158cmです。1~2cm程度ですが、朝高く夕方低くなります。身長を伸ばすには、成長期に適度な運動、バランスのとれた食事、十分な睡眠をとることが大切です。

3

体重について

体重測定した場合、以前の体重と比較してみましょう。体重が半年で5%以上、意図せず減った場合は、注意が必要です。食欲があるようならホルモンの異常や糖尿病のこともあります。食欲がないようなら、さまざまな原因が隠れている可能性がありますので、いずれにしろ医師に相談されたほうがよいでしょう。

また、体重が増えた場合は、ホルモンの異常などの病気によることもありますが、増えたことで生活習慣病が引き起こされることもあります。

専門医が教える 健診で受ける検査の意味 ①

身長・体重・BMIの検査について

4

BMI (体格指数)とはなんですか？

BMIは身体のバランスを表わしています。 $BMI = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$ で計算し、基準値は18.5~24.9です。18.5未満が痩せ、25以上が肥満とされています。統計学的にBMI=22がもっとも病気にかかりにくい状態とされていましたが、最近の研究では、やや太めのBMR=24の死亡率がもっとも低いようです。

BMIが同じでも内臓脂肪型肥満は、問題です。腹囲(ヘソの高さでのウエスト径)で男性85cm以上、女性90cm以上は注意が必要です。



日本臨床検査専門医会
加藤 博之

5

BMIが、25以上ですがどうしたらよいでしょう？

食生活を改善して運動を心がけることで減量しましょう。3~6カ月間かけて、体重や腹囲を5%減少できるように努力しましょう。病気になる前に行うのがよいのですが、軽い高血圧や脂質異常症、糖尿病などは減量のみで改善されます。毎日グラフを書いて、楽しみながら減量の成果を見るのもひとつの方法です。

体重は身体の水分の出入りでかなり変動するので、毎日一喜一憂せず、1週間程度の傾向を見るようにしましょう。

