

あなたは大丈夫？ メタボの診断基準

メタボリックシンドローム診断基準

脂肪肥満	ウエスト周囲径	男性：85cm以上	女性：90cm以上
+			
次の3項目のうち、2項目以上が当てはまる場合			
脂質異常	高血圧	高血糖	
<ul style="list-style-type: none"> ■トリグリセリド値 150mg/dl以上 かつ・または ■HDLコレステロール 40mg/dl未満 	<ul style="list-style-type: none"> ■最高(収縮期)血圧 130mmHg 以上 かつ・または ■最低(拡張期)血圧 85mg/dl未満 	<ul style="list-style-type: none"> ■空腹時血糖値 110mg/dl 以上 	

※日本の診断基準によるもの。詳細や測定については、お近くの医療機関にお問い合わせください。

BMI指数ってご存知ですか？

BMI（ボディ・マス・インデックス）とは、肥満度をチェックする体格指数で、世界共通の計算方法です。

$$\text{BMI 指数} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

体重体組成計で測定が出来ます。

計算例) 身長170cm 体重 75kg / BMI 指数 = 75 (体重) ÷ 1.7 (身長) ÷ 1.7 (身長) = 25.95

$$\text{標準体重 (kg)} = \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22$$

体重体組成計で測定が出来ます。

計算例) 身長170cm 体重 75kg / 標準体重 (kg) = 1.7 (身長) × 1.7 (身長) × 22 = 63.58kg

標準BMI = 22

18.5未満 = やせ

25未満18.5以上 = 普通

25以上 = 肥満

BMIが「25」を超えると高脂血症や高血圧などの生活習慣病になる確率は2倍以上になります。

(資料：厚生労働省ホームページ)

How To 情報

コメリドットコム「HowTo情報」には、DIY情報、住まいや暮らしに役立つノウハウが満載です。

