

重度肥満

BMI値30未満までは、肥満前段階としたが、だからといって安心してもらっては困る。十分に警戒域で、油断しているとすぐに30を超えてしまうだろう。また肝心な事は、30未満だったとしても、中性脂肪がけっこうついていたら、肥満状態と変わらないということだ。

人間にとって脂肪分は、糖やタンパク質と合わせて絶対に必要なエネルギー源だ。しかし、必要以上に摂取すると、中性脂肪となり体内に蓄えられ、肥満の元凶になる。だからほんとうは体重の増減よりも、中性脂肪の度合い、体脂肪率を測り、それが多いか少ないかで、肥満かどうかを判断しなければいけない。

ところが体脂肪率を計測するのは、かなり大がかりな機械を使わなくてはならず、健康診断などの場では測定が難しいので、WHOは、体重と身長の関係で見るBMI値を使うことに決めたいという経緯がある。しかし、最近になって、簡易に測れる器械が開発されてきた。精確ではないかもしれないが、十分な目安にはなる。

日本肥満学会では、男性は、体脂肪率20%以上を軽肥満度、25%以上を中等肥満、30%以上を重度肥満としている。女性は、15歳以上と未満に分けて、15歳以上では、30%以上、35%以上、40%以上を、15歳未満では25%、30%、35%以上をそれぞれ軽度、中等、重度としている。ちなみに著者の体脂肪率は23%で軽度肥満だった。最近びっくりしたのは、著者とほぼ同い年のアメリカのブッシュ大統領の体脂肪率だった。14.5%だという。

これはプロのスポーツ選手なみだ。たとえば西武ライオンズの松坂選手は、身体を絞ってやっと15%だという。ブッシュ大統領の強気政策

は体脂肪率からくる自信に支えられているのかもしれない。