

ご近所の お医者さん

□
691
□

武内小児科・内科院長 **武内真有さん** 一大阪市都島区

体重管理は一日にして成らず

こんにちは。突然ですが、皆さまは毎日体重計に乗っておられますか？ 私には糖尿病などの生活習慣病を専門とし、脂質異常症や高血圧の患者さんと接することが多いので、よくこの質問をします。主に太りすぎは生活習慣病のリスクと

なり、やせすぎは骨粗しょう症のリスクとなるため体重を適正に保つことは健康の維持・増進にとっても重要です。

太りすぎや、やせすぎは体格指数(BMI)で判断します。BMIが22とな

る体重が適正体重です。BMIは体重(キ)÷身長(ダ)÷身長(ダ)で計算します。また、適正体重は身長(ダ)×身長(ダ)×22の計算で分かります。なぜBMIが22となる体重が適正体重なのかというと、大勢の健診データか

実は奥が深い体重測定

動量を増やしたりします。翌日は食事のエネルギー量を増やしたり、少しサボったりしてもいいかもしれません。一方、やせている方は筋肉量を増やすと体形を維持したまま体重が増えるかもしれません。自分の体重を使った軽めの筋トレをお勧めします。

らBMIが22であった方々が最も身体の異常が少なかったからです。また、BMIが25以上は肥満、BMIが18・5未満は、やせと判定されます。ぜひ一度計算してみましょう。

体重を毎日測定するだけで減量できるという科学論文があり、この考え方は体重管理に有用です。注意点は体重は1日を通して1〜2キほど変動するため、測定時間を一定にすることです。おすすめのタイミングは、夜お風呂に

入る前後での測定です。季節による衣類の重さの影響も受けにくく、時間も比較的一定となるからです。体重の重い方は、元の体重にもよりますが1カ月1〜2キほど減量をしてみるのはいかがでしょうか。前日との体重や目標体重との差から、翌日の食事内容や運動量を調節するのが望ましいです。例えば、目標より重ければ翌日は間食などによる摂取カロリーを減らしたり、運

体重管理は一日にして成らず。まずは毎日体重計に乗るところから一歩踏み出しましょう。そして、その体重計に乗った自分を褒めることもお忘れなように。



体重管理は一日にして成らず。まずは毎日体重計に乗るところから一歩踏み出しましょう。そして、その体重計に乗った自分を褒めることもお忘れなように。