

肥満は、さまざまな病気を 引き起こす可能性があります

- □糖尿病
- □ 脂質異常症 (高脂血症)
- □高血圧
- □痛風
- □心筋梗塞
- □脳梗塞

肥満は、ある種のがんや 胆石症、気管支喘息などの 病気とも関係しています



- □脂肪肝
- □月経異常・不妊
- □睡眠時無呼吸症候群
- □ 膝や股関節の痛み (変形性関節症)
- □腎臓病

・・・など

高度肥満症と診断された方は、とくに次の健康障害に注意が必要です

- 心不全 呼吸不全 静脈血栓
- 閉塞性睡眠時無呼吸症候群
- 肥満低換気症候群 運動器疾患

あなたの身長と体重は?

BMI25以上が肥満、BMI35以上が高度肥満と定義されています BMI(Body Mass Index) = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)



BMI身長と体重の関係 120 101.2 kg **BMI35** 110 高度肥満 89.6 kg 100 肥満 78.8 kg 体 90 72.3 kg 80 (kg) **64** kg **BMI25** 56.3 kg 60 50 155 160 165 170 175 180 185 身 長 (cm)

肥満症についての お役立ち情報はこちらから



肥満による病気を改善するためには、減量が必要です

- ・ただし、自己判断での減量は、筋肉量を減らすこともあり、注意が必要です
- ・まずは、医師に相談しましょう

※肥満症診療ガイドライン2016, 日本肥満学会編