

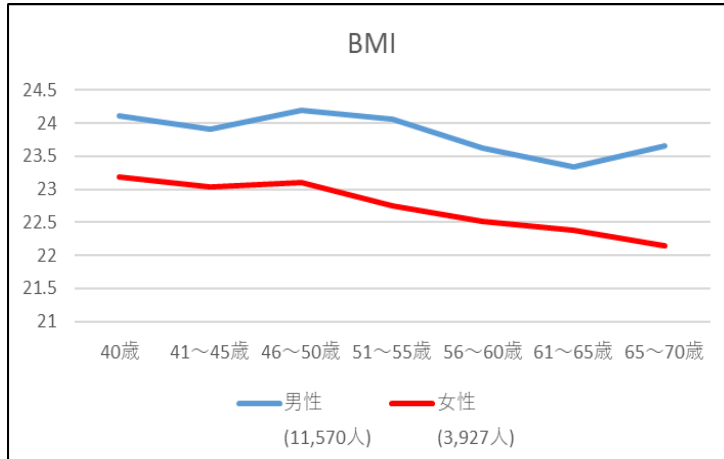
やせていれば健康…？

『やせていても油断は禁物！』

特定保健指導の対象基準は「腹囲」と「BMI」が基準となっており、その2つの項目が基準値以内であれば「血糖」や「脂質」が基準値を超えていても特定保健指導の対象となることはありません。では、やせている方はみんな健康なののでしょうか？ご自身の健診結果の数値を確認してみましょう。

令和3年度 被保険者(40歳以上)健診データより

※BMI18.5未満：低体重「やせ」



BMI「18.5」未満/女性被保険者(3,927人)

BMI	人数	割合
～13.9	3名	0.08%
14.0～14.9	13名	0.33%
15.0～15.9	36名	0.92%
16.0～16.9	105名	2.67%
17.0～17.9	246名	6.26%
18.0～18.4	168名	4.27%
合 計	571人	14.54%

他の数値を見てみると・・・

BMI18.5未満でも他の数値が基準値を超えている方は多くいます

BMI	①血糖	②脂質（中性脂肪）	③血圧（収縮期血圧）
18.5未満	HbA1c 5.6%以上	150mg/dL以上	130mmHg以上
571人	216人	24人	109人

☆基準値☆
特定保健指導
の判定値です

脂質異常症

「脂質」のうち、①「コレステロール」は細胞膜やホルモンの材料になり、②「中性脂肪」は体を動かすエネルギー源となるなど、脂質はどれも体にとって必要なものですが、一つでも基準値から外れた異常な数値になった場合、「脂質異常症」に該当します。やせている人でも、内臓脂肪肥満型のような「隠れ肥満」の可能性もあります。やせているからと安心せず、他の数値も気にかけてみるようにしましょう。

「やせ」の問題

上の男女比のグラフでもわかるように、女性のやせは多くみられ、特に若い女性が増えています。やせていると「低栄養」となり様々な影響がでてきます。

①月経不順・無月経	②鉄欠乏症貧血	③次世代への影響
極端なダイエットにより、体脂肪率が急激に減少すると、卵巣機能不全が起こります。	小食や偏った食生活は低栄養素の原因となり、だるい、疲れやすいといった症状も。	切迫早産や早産、胎児発育遅延、低出生体重児分娩のリスクが高まります。

○食生活を見直しましょう○

「コレステロール」は肉の脂身や内臓類、乳製品や卵黄などに多く含まれます。ほかに、アルコールや甘い物、塩分の摂り過ぎは「中性脂肪」が増える要因です。食事が不規則になると、体内に脂肪がたまりやすくなります。間食・夜食は控えましょう！

