

適正体重を知ろう！

ほけせん便り 253 号

東京外国語大学 保健管理センター

学校医 山内康宏

2025 年 10 月 6 日

大学生活は、学習・アルバイト・課外活動等の生活スタイルを自分で選び、自分自身を研鑽する有意義な時間です。この大切な時期に身体も心もベストな状態で過ごすために「適正体重」を維持することはとても大切です。体重測定というと単なる体型の評価やダイエットの目的と思われがちかもしれませんが、実は日々の健康状態を把握し評価するためにはかなり有用です。日々体重測定を行い体重を知ることが、日々の身体的変化をとらえ、その時点での体調の評価が可能で、より良い状態で生活できるコンディションであることを知る最も簡便な方法の 1 つです。体重の変化（特に体重減少）が持続する場合は何らかの疾患に罹患している可能性もあり早期発見の手がかりになることもあります。さらに長期的な健康管理の観点からも生活習慣病への罹患を予防し将来の健康増進につながります。皆さんの日々の健康管理のために、また生涯にわたる有意義な健康状態を維持できるように、適正体重とその重要性の理解を深めましょう。

まず「適正体重」とは「健康を維持するために望ましい体重」とされており、一般に BMI (Body Mass Index) (= 体重 (kg) / 身長 (m) ²により算出：国際的指標) が用いられて評価されています。BMI が 18.5 以上 25.0 未満の範囲が「適正体重」とされ、18.5 未満は低体重（やせ）、また 25.0 以上 30.0 未満は肥満／過体重（肥満予備軍）、30.0 以上は肥満とされています¹。なお、BMI が「適正体重」の範囲にある場合に「健康リスクが最も低い」とされ、「低体重」・「過体重」・「肥満」の範囲にある場合は相応に健康リスクが高くなることが知られています。特に「最も疾病が少ない」値としては BMI= 22 とされており、標準体重は $22 \times \text{身長 (m)}^2$ と言われています²。

近年、若い女性を中心として「やせ」＝美という価値観が浸透し、強い痩身願望が強いような社会的背景の中で、意図的で過剰な食事制限等により、BMI 18.5 未満の低体重の状態を招くとともに低栄養の状態になり、女性の健康にかかわる深刻な事態となっている病態が着目されるようになっていきます。特に、低体重・低栄養を原因とするような栄養不足、貧血、月経周期異常、低骨密度、耐糖能異常、脂質異常症、低血圧、抑うつ、不安、集中力低下、倦怠感、睡眠障害、髪質肌質の低下、身体活動低下等のような健康障害の存在（低体重／低栄養症候群 FUS: Female Underweight/ Undernutrition Syndrome という疾患概念の提唱）が指摘される³ようになり、これらの合併症には留意が必要です。無理に「やせ」をめざすのではなく、必要な栄養を十分に取り活発に動ける体を目指して「健康的である」こと＝美という価値観も尊重されるような社会も大切であると思います。ただ一方で低体重者の約 40%はダイエット経験がなく体質的に痩せている人が多く含まれているという可能性も指摘されています。また貧困や社会の支援不足に伴う低栄養や低体重も存在するという社会的要因を含め、多角的な面からの低体重に関する見解も求められています。加えて心理面で自責感情を高めることがないように理解を深め、個人を責めないような配慮も重要です³。

また一方、体重が増加して太っている状態を指す「肥満」は病気を意味するものではありませんが、肥満に関連して健康障害を併発しやすく、それらを合併症する「肥満症」になると、長期的な健康リスクが高まることになります⁴。特に日常生活での食生活の乱れや運動不足が続くと内臓脂肪の蓄積を来し、耐糖能異常／糖尿病、脂質異常症／高 LDL コレステロール・低 HDL コレステロール・高中性脂肪、高血圧、高尿酸血症、睡眠時無呼吸症候群等の生活習慣に関連する健康障害を生じ、これらが長期的に動脈硬化性疾患に関連し虚血性心疾患や脳疾患の発症を惹起し、将来の生活の質に大きく影響するような状態を招く可能性が高くなります。これらの状態

は若年者から生じる可能性もありますので、「まだ若いから大丈夫」ということではなく、若年の世代から長期的に生活習慣を見直し、適正体重を目指し維持するような生活を送ることが大切です。なお、しばしば肥満は食べ過ぎや運動不足等と負の印象で見られることがありますが、現代の車社会の発展・食品加工技術の発達・運搬輸送能の発達等の文明の進歩や、食生活の西洋化・飲食店の増加等のさまざまな社会変化による社会的・環境的な要因も大きく影響しており、また消化吸収や代謝にかかるホルモン分泌量や活動によるエネルギー消費量や腸内環境等には個人差もあり、肥満への対応が誰でも同じようにできるはず、という単一的な考え方で説明できるものではないということも理解しておくことも大切です⁴。

今回の「適正体重を知る」ということで理解しておいていただきたい大切な点は、自分自身の身体と心の状態を知り、自らの体重が適正体重の範囲となるように自らが行動変容を行い、将来的に健康的な生活をすごせるような日々を目指すということです。人の体型や体重は、多様であり、体型や体重だけでその人の価値や健康状態は判断されるべきではなく、また誰かを評価したり批判したりするためのものでもありません。誰もがお互いを尊重し健康的な生活を互いにサポートし合える社会を目指すことが大切です。

以上を踏まえて、自分の適正体重にむけて、規則正しい生活習慣を送り、バランスのとれた食生活と、適度な運動と、十分な睡眠と休養を心がけましょう。特に食事による摂取エネルギーと運動による消費エネルギーのバランスを考えて、毎日（もしくは定期的に）同じ時刻に同じ条件で体重をチェックし、自らの行動を振り返り、さらに適正体重に近づくように、健康的な毎日を過ごせるように行動をしましょう。適正体重の維持にむけて、体重の変動に留意しながら、無理をせず、楽しんで、長期的な健康を目指しましょう。

最後に余談かもしれませんが、きっと若年層からの適正体重の管理が増大し続ける医療費の将来的な削減につながるであろうと思います。

何かご不明な点等ありましたら、保健管理センターまで、どうぞご相談ください。

参考文献・参考 URL

- 1 WHO BMI https://www.who.int/data/gho/data/themes/topics/topic-details/GHO/body-mass-index?introPage=intro_3.html
- 2 日本肥満学会 <https://www.jasso.or.jp/index.html>
- 3 女性の低体重／低栄養症候群 日本肥満学会 <https://www.jasso.or.jp/contents/Introduction/academic-information.html>
- 4 肥満と肥満症 日本肥満学会 <https://www.jasso.or.jp/contents/wod/index.html>