

標準体重
について



診察時に、よく「あなたの標準体重は何キロです」と言われますが、標準体重はどのようにして決められているのですか。



肥満の判定
基準に、日本を
含め国際的に

「Body Mass In
dex(BMI)」という

指数が用いられ

ます。BMIは、

体重(キロ)を身

長(メートル)の

2乗で割ったも

ので、体重を身

長で2回割って

も同じ結果で

す。日本人で

は、過去の研究

で、健診におい

てBMIが22の

ところが最も異常所見

が少なかったことから、

その人の身長からBMI

が22になる体重を求

めたもの(身長 \times 2乗 \times

22)を標準体重として、



25以上を肥満としてい
ます。しかし、最近、B
MIと死亡率の関係を
見直すと、最も死亡率
が低いのは20〜25であ

り、また、高齢にな
ると25を超えても死
亡率が上がることが
分かってきました。
従って、目標とする
体重は、年齢や個々
の背景に応じて柔軟
に設定されるよう
になっています。



高知高須病院
糖尿病内科部長 末廣 正さん

高知市大津乙2705-1 TEL088-878-3377 <糖尿病内科>