

Dr. 中路の健やか通信 (其の50)



健やか協力隊長 中路重之



第50回 肥満 (その2)

◆肥満とは

肥満とは体の中に脂肪が過剰に蓄積した状態を言います。つまり、肥満かどうかは体重の重さではなく、体内に占める脂肪の割合で決まるわけです。体脂肪率（脂肪の重さ／体重、%）が高いこと、とも言えます。



体脂肪率はどのくらいで「高い」と言うのか？

諸説ありますが、男性で25%以上、女性で30%以上（日本肥満学会）が一般的でしょう。

それではこの体脂肪率はどのようにして測るのでしょうか。

たとえばBMIは身長と体重から肥満度を推定する方法（体重（kg）を身長（m）で二度割った数字）であり、日本人では25以上、国際的には30以上を肥満とするのが一般的です。しかし、この基準はスポーツマンにはなかなか当てはまりません。大相撲の元横綱朝青龍はBMIではゆうに40を超えます（つまり一般的には立派な肥満になります）が、彼は肥満ではなく、「筋肉のよろい」を身にまとっています。BMIは普通の人々の肥満の簡単な推定方法であるのですが正確性という点では弱いわけです。

もっとも普及している判定方法にインピーダンス法があります。体に弱い電流を流して抵抗値（電流の流れにくさ）をみるものです。抵抗が小さく電流がさっと流れる人は脂肪が少なく、抵抗が大きい人は脂肪が多い、ということになります。

読者の皆さんがよく目にするものはたいていこれ 写真1:体組成(体脂肪も)測定:インピーダンス法です(写真1参照)。



もっと、正確に数字を出すには「水中体重法」という測定方法があります(写真2参照)。

測定する人を水槽に沈めて水槽の上からその人の重さを測るのです。ただしです。重さを測る瞬間には、水の中で、できるだけ息を吐き出さなくてはならないのです。ただでさえ苦しい水中でさらに空気を吐き出さなければならないのですから、いかに苦しい測定法かお分かりになるでしょう。この水中体重よりその人の比重が分かり、かなり正確な体脂肪率が計算できるようになります。



写真2:水中体重法による脂肪量・筋肉量の測定

人間の水中体重はどのくらいになるのでしょうか？

私の知りうる範囲では、その昔、アジアの鉄人と言われたハンマー投げの室伏重信選手（アテネの金メダリスト室伏広治選手の父）が6kg（普通人では2~3kg）を超えたと聞いたことがあります。すごい筋肉量です。筆者が測定にかかわった人物ではやはり元大関武双山が6kgを超えていました。

