

質問 1:

(BMI 高値)

BMI は 26 と肥満ですが、血糖値や血圧は正常範囲です。減量は必要ないですか？

回答:

血圧や血糖値など肥満と関連のある検査値に異常がない場合は、急な減量はしなくても良いと思われます。ただし、今後肥満が進むと全身に負担がかかって、関節の病気などを引き起こしたり、血糖や血圧が上昇する可能性もありますので、太りすぎないように注意しましょう。

[参考]

[http://epi.ncc.go.jp/jphc/outcome/17/obese\\_can.html](http://epi.ncc.go.jp/jphc/outcome/17/obese_can.html)

(厚生労働省研究班による多目的コホート研究: 肥満度 (BMI) とがん全体の発生率との関係について)

このツールでは疫学調査の結果に基づいて、BMI が 23 から 27 の間にある人は最も死亡率が低くなるように設定されています。このツールでは、軽度の肥満があっても、死亡率はあまり上昇しません(なお、BMI が 30 以上のような高度の肥満がある方は、このツールは充分に対応しません)。逆に、BMI が 20 以下のやせ傾向になると、死亡率が上昇します。