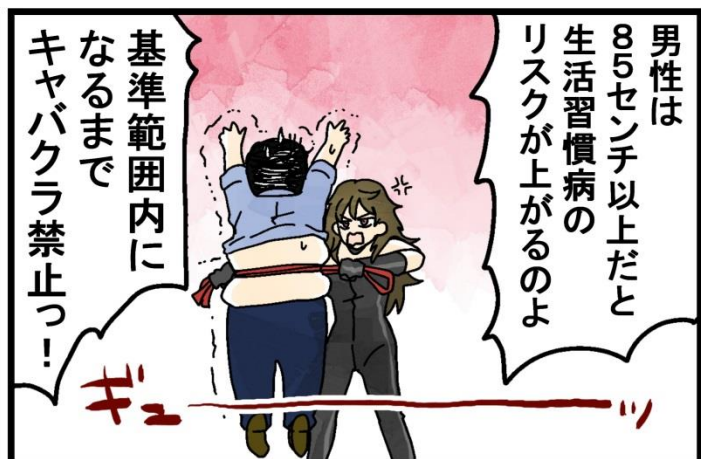
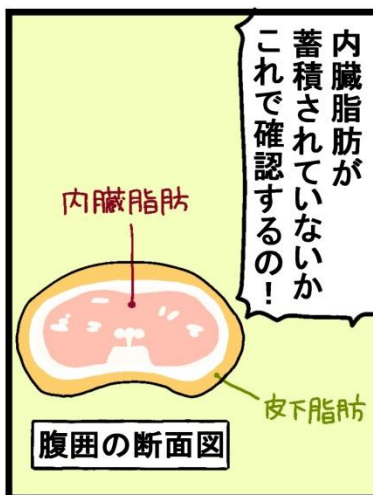
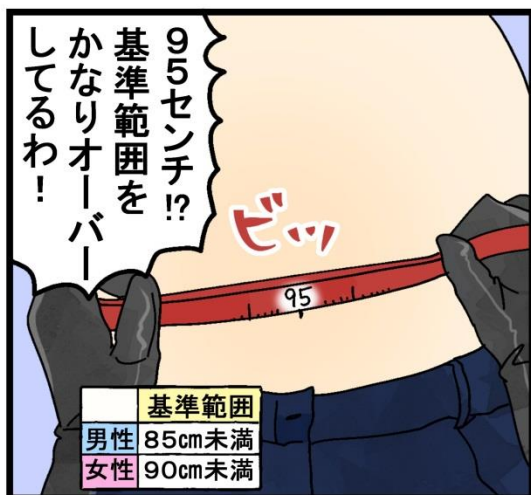
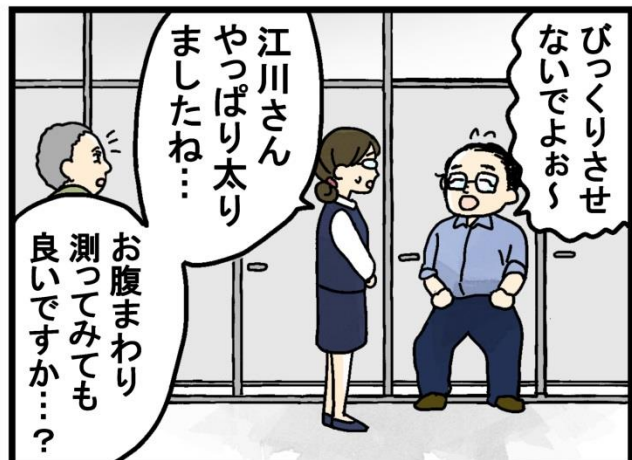
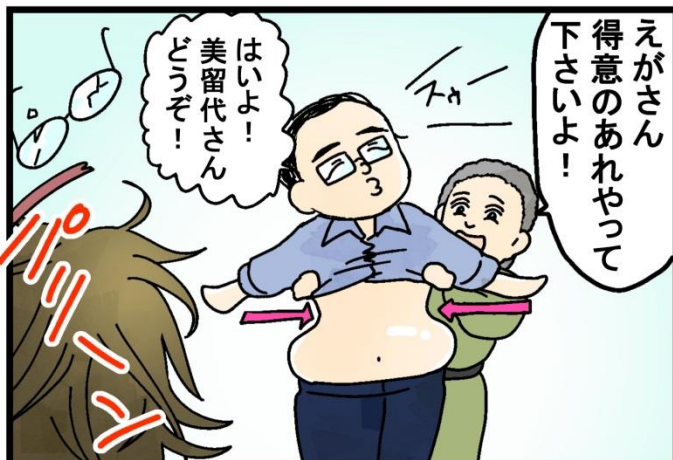


第3話 腹囲は内臓脂肪のバロメーター

しばうら はるみ

画：芝浦 晴海



腹囲

は ウエスト測定が目的じゃない!!

● そのおなか、内臓脂肪がつき過ぎていませんか？

江川さんの場合



腹囲95cm

【腹囲の断面図】



内臓脂肪

100cm²以上で
生活習慣病に
なるリスク増加

皮下脂肪

腹囲は内臓脂肪がどれくらい蓄積されているかを推測するための検査です。

内臓脂肪の面積が100cm²を超えると、**生活習慣病の罹患が増える**ことが分かっています。

※内臓脂肪の蓄積度を反映している腹囲の方が、BMIよりリスク判定に優先されます。

● 腹囲は “へそ周囲径” を測定することに意味がある

正確に内臓脂肪の面積を測定するには、腹部CTによる検査が必要ですが、費用や放射線の被爆などの課題が…。そこで（腹部CTで測定した）**内臓脂肪の面積とよく相関しているへそ周囲径**の測定を簡易検査としています。

基準範囲※

男性	85cm未満
女性	90cm未満

※内臓脂肪面積100cm²に相当するおおよそのへそ周囲径です。



腹囲は定期的に測定しなさい!

正しい腹囲の測り方

食事の影響を受けない空腹時に…



息を吐く

腕を両側に下げる

へその高さで平行に※

両足を揃えた立位

※腹部が下垂し、へその位置が下がっている場合は、測定位置が異なります。

内臓脂肪がつき過ぎているあなたは…

- 食事改善をしてエネルギー摂取量を見直す
- 運動でエネルギー消費量を増やす（ウォーキングなど）