



安全衛生ニュース(2026年9月)



(株)スタンダード運輸・(株)茨運・スズエ電機(株)

☆ 肥満とは ☆ 肥満の原因 ☆ 肥満で起こるさまざまな病気 ☆ 肥満とその合併症(糖尿病)

～肥満は万病のもと、原因を知ることが健康への第一歩～

「今日から出来る小さな一歩が、未来の健康につながります」

肥満を正しく理解し、健康的な生活を! ～適正体重を維持して、生活習慣病を予防しよう～

WHO(世界保健機関)

BMI 30以上

例 身長 170cm
体重 86.7kg以上

BMIの計算式 BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

BMIとは?
身長に対して体重が適正かどうかを示す体格指数です。数値が高いほど、肥満度が高いことを示します。

日本人はBMIが25以上で肥満と判定されます。世界的にはBMI30以上の場合は肥満と判定されています。これは、日本人を含む東アジア人は、食べ物から摂取したエネルギーを皮下脂肪よりも、内臓脂肪としてためやすく、軽度の肥満でも、内臓脂肪が多くなりすぎることによる病気のリスクが高くなるため、日本では肥満の基準が厳しくなっています。

今日からできる肥満予防のポイント!

- バランスのよい食事を心がける
- 適度な運動を続ける
- 定期的な体重を測定する
- 十分な睡眠と休息をとる
- よく噛む習慣をとる
- ストレスをためない
- お酒は適量を守る
- 間食・夜食は控えめに

日本人は軽度肥満でもメタボになりやすい

BMI22を1とすると、2倍になるのは

22	標準
25	高血圧・高中性脂肪・低HDLコレステロール
27	高血糖
29	高LDLコレステロール

※生活習慣病は「肥満研究」2000年

肥満が関係する主な病気

- 高血圧
- 糖尿病
- 脂質異常症
- 心臓病・脳卒中
- 脂肪肝
- 睡眠時無呼吸症候群
- 変形性関節症
- がん(大腸がん・乳がんなど)

肥満で起こるさまざまな病気

～肥満は万病のもと! 将来の健康リスクを高めます～

肥満とは?
BMI(体格指数)が25以上の状態を「肥満」といいます。
BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

肥満が病気を引き起こすしくみ
ホルモンや物質の分泌異常・慢性的な炎症状態
血管・臓器に負担がかかる
さまざまな病気を発症

肥満が引き起こす主な病気

- 糖尿病** 血糖値が高い状態が続き、合併症のリスクが高まります。
- 高血圧** 血管に負担がかかり、脳卒中や心臓病のリスクが高まります。
- 脂質異常症** 悪玉コレステロールや中性脂肪が増え、動脈硬化の原因になります。
- 高尿酸血症・痛風** 尿酸値が高くなり、激しい痛みを伴う風湿性関節炎などを起こすことがあります。
- 狭心症・心筋梗塞** 冠動脈が狭くなったため、心臓に十分な血液が送られなくなり、命に関わる病気になります。
- 非アルコール性脂肪性肝疾患(NAFLD)** 肝臓に脂肪がたまり、肝硬変や肝がんにつながる可能性があります。
- 脳梗塞** 血管に血栓が詰まり、半身不遂や言語障害などを起こすことがあります。
- 月経異常・不妊** ホルモンバランスが乱れ、月経不調や排卵障害により妊娠しにくくなります。
- 腎臓病** 腎臓に負担がかかり、慢性腎臓病(CKD)につながる可能性があります。
- 睡眠時無呼吸症候群** 睡眠中に呼吸が止まることで、日中の強い眠気や高血圧、心臓病のリスクが高まります。
- むね・股関節・背骨・手指関節の障害** 体重増加により関節に負担がかかり、変形性関節症や腰痛、肩こり、腱鞘炎などを引き起こす可能性があります。

BMIと病気のリスク

BMI(体格指数)	18.5未満	18.5～24.9	25～29.9	30以上
低体重	普通	普通	普通	普通
病気のリスク	低い	低い	高い	非常に高い

今日から始める予防のポイント

- バランスのよい食事を心がける
- 適度な運動を習慣にする
- 十分な睡眠をとる
- ストレスをためない
- 定期的な体重・健康チェックをする

適正体重を維持することが、健康で充実した生活への第一歩!
今日からできることを始めて、未来の自分を守りましょう。

肥満とその合併症(糖尿病)

～肥満は糖尿病の大きな原因のひとつです～

肥満になると...
内臓のまわりに脂肪がたまり、血糖値を下げるホルモン「インスリン」の働きが悪くなります。

インスリン
血糖値を下げるホルモン
働きが悪くなる(インスリン抵抗性)

糖尿病を発症しやすくなる
血糖値が上がりやすくなる

内臓脂肪型肥満とは?
皮下脂肪ではなく、内臓のまわりに脂肪がたまる肥満です。見た目はそれほど太って見えなくても、体の中で悪影響が及ぼすため、糖尿病をはじめとする生活習慣病のリスクが高まります。

肥満から糖尿病になるまでの流れ
肥満(内臓脂肪の蓄積) → インスリンの働き低下(インスリン抵抗性) → 血糖値の上昇 → 糖尿病の発症

糖尿病を防ぐためにできること

- バランスのよい食事(野菜を多く、たんぱく質を適量)
- 適度な運動(毎日体を動かす)
- 体重をコントロール
- 十分な睡眠と休息
- 定期的に健康診断を受ける

早期の気づきと予防が大切です!
肥満を改善することで、インスリンの働きが良くなり、血糖値の上昇を防ぐことができます。今日からできる生活習慣の改善が、未来の健康を守る第一歩です。

適正体重を維持し、生活習慣を見直して、糖尿病を予防しましょう!

肥満の原因を知り、生活習慣を見直そう!

～原因を知ることが、健康への第一歩～

エネルギーのバランスが崩れると太る!
肥満は、摂取するエネルギーが消費するエネルギーを上回ることから起こります。

摂取エネルギーが多い → バランスがくずれると → 消費エネルギーが少ない → エネルギーが余り脂肪として蓄積

生活習慣の乱れが肥満の原因!

- **ストレス・心配事が多い**
ストレスを感じると、食欲をコントロールするホルモンのバランスが崩れ、食べ過ぎにつながります。
- **不規則な生活**
食事や睡眠のリズムが乱れると、体内時計が狂い、代謝が低下して太りやすくなります。
- **寝不足・寝すぎが多い**
睡眠不足は食欲を増え、寝すぎは活動量を減らし、どちらも肥満を招く原因になります。

基礎代謝の低下も肥満の原因!
基礎代謝は、呼吸・体温維持・内臓の働きなど、生命を維持するために最低限必要なエネルギーです。年齢とともに徐々に低下し、若い頃と同じ生活や食事をしても太りやすくなります。

基礎代謝が低下する主な要因

- 加齢(特に40代以降)
- 筋肉量の減少
- 運動不足
- 過度なダイエット

腸内環境の乱れも関係!
肥満の人は、痩せている人比べて、腸内細菌のバランスが乱れ、短鎖脂肪酸をつくる腸内細菌の割合が少ないことが報告されています。

肥満が引き起こす悪循環
食へ過ぎ・運動不足 → 体脂肪の蓄積 → 基礎代謝の低下 → さらに太りやすくなる
この悪循環を断ち切ることが、肥満改善の力です!

肥満を防ぐためのポイント

- バランスのよい食事を心がける
- 適度な運動を続け、筋肉量を維持する
- 十分な睡眠をとり、生活リズムを整える
- ストレスをため込まず、上手に解消する
- 定期的に体重や体脂肪をチェックする

原因を知って、できることから始めよう! 今日の積み重ねが、未来の健康につながります。

目指せ! BMI 22



人生100年時代 “健康第一”