



体重について

最近外食をしなくなり、週末は自宅で料理をするようになった。男の料理ですから、あまり経験がなく、家族においしいものを食べさせようと張り切り、ちよいちよい味見をして料理を作っているうちに、ダウン体重が増えるようになった。

た。妻には私のラジオ番組（FM西東京）での息が気になるなど言われたり、階段を登ると息が上がるようになったりしました。

【体重(キログラム)÷身長(メートル)÷身長(メートル)】
この計算で、18.5以下は痩せ、18.5から25は基準範囲内、25以上は肥満と判断します。

そこで日頃の運動不足を補うために、市販の電気刺激器を用いた食事制限をしたりして、体重が2カ月で10gほど落ち、身体がだるい状態になりました。

私のような中年世代は、肥満は生活習慣病や認知症、睡眠時無呼吸症候群が増えるようになった。

ただし、65歳未満の生命予後との関連は、肥満とやせはともに死亡率を上昇させるといわれていますが、65歳以上の高齢者になるとこの関連は希薄になり、85歳以上では、BMIが増加しても死亡率の増加はみられない。



松原 清二 医師
在宅療養支援診療所 まつばらホームクリニック 院長
総合内科専門医・循環器内科医
・日本循環器学会専門医
・日本内科学会認定医
・認知症専門医
・認知症サポート医

た。妻には私のラジオ番組（FM西東京）での息が気になるなど言われたり、階段を登ると息が上がるようになったりしました。

【体重(キログラム)÷身長(メートル)÷身長(メートル)】
この計算で、18.5以下は痩せ、18.5から25は基準範囲内、25以上は肥満と判断します。

思われます。

【まつばらホームクリニック】
☎ 042-439-1250
西東京市東町 4-14-18-2F
(訪問中のため不在が多い)
■電話対応：午前 9:00～午後 6:00
■定休日：土日(祝日は診療)
■訪問地域：西東京市、東久留米・新座・練馬の一部

まつばらホームクリニック 検索

↑ 診療相談はこちらから