



西新潟中央病院

# NST NEWS 第85号

NST: Nutrition Support Team

発行日：2021年6月2日

担当：NST委員会

編集：栄養管理室

連絡先：内線 1302

## NSTミニレクチャー第57回 ～ 体重について ～

月に1度の栄養の勉強、NSTミニレクチャーのコーナーです。  
今回は体重についてお話していきます。突然ですが、皆さんは「BMI」をご存じですか？



### 1. BMIについて

おそらくほとんどの方が知っている?かと思えます。体格指数 (Body Mass Index の頭文字を取ったもの) の事です。体重 (kg) ÷ 身長 (m) <sup>2</sup> で計算出来ます。日本ではBMIの値が22の 때가一番病気の発症率が少ないとされており、そのため、理想体重を計算する時はBMI 22が用いられています。

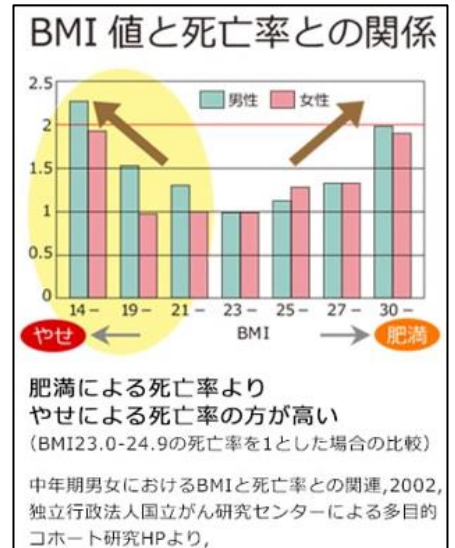
【肥満度の判定】

低体重	標準	肥満
18.5未満	18.5 ~ 24.9	25以上

【日本人の食事摂取基準 (2020年版) (厚生労働省)】

年齢 (歳)	目標とするBMI (kg/m <sup>2</sup> )
18~49	18.5~24.9
50~64	20.0~24.9
65~74	21.5~24.9
75以上	21.5~24.9

高齢者では、フレイルの予防および生活習慣病の発症予防の両者に配慮する必要があることもふまえ、当面目標とするBMIの範囲が21.5~24.9となっています。



### 2. 体重変化について

下記の体重減少が認められた場合、中等度以上の栄養障害の疑いあり

1週間	1ヶ月	3ヶ月	6ヶ月
2%以上	5%以上	7.5%以上	10%以上

体重減少率 (%) = (通常体重 - 現体重) ÷ 通常体重 × 100

	%IBW	%UBW
軽度栄養障害	80~90%	85~90%
中等度栄養障害	70~79%	75~84%
高度栄養障害	69%以下	74%以下

%IBW (理想体重比) = 現体重 ÷ 理想体重 × 100

%UBW (通常時体重比) = 現体重 ÷ 通常体重 × 100

### 編集後記

体重は特殊な装置が不要で確認しやすいものです。

患者さんやご自身の管理に活用してみたいはかがででしょうか。

### 3. 体重減少について

体重減少は脱水がなければ、体脂肪や骨格筋量の減少が大きいです。栄養が不足すると、まず体脂肪や骨格筋が消費されて痩せ、エネルギーとタンパク質の不足がされに続くと、アルブミンなどが消費され低下します。免疫グロブリンも低下し、エネルギー不足により白血球やリンパ球などの機能も低下して、免疫能が低下することで病原体に対する抵抗力がなくなり、感染症に罹患しやすくなります。

≪文責：栄養管理室 松本 健太≫