

やまいのはなし

2019年10月号

内科・循環器内科・リハビリテーション科

森 医 院

<http://www.moriiin.com/>

〒500-8322 岐阜県岐阜市香取町 3-48 TEL : 058-251-4452

院長のブログ

<http://blog.livedoor.jp/moriiin5656/>

ケータイ版はこちら→



診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	/
午後 4:00~ 7:00	○	○	○	/	○	/	/

Pickup!

BMI

自分の体重が身長に比して適正かどうかを見る指標として、「体格指数」(Body Mass Index : BMI) が使われます。

BMIは、体重 (kg) ÷ [身長 (m) × 身長 (m)] で算出され、正常は 21~23 です。

また、25以上の方を肥満、30以上の方を高度肥満といいます。

例えば、身長160cmで体重65kgの方は、BMIが25.4

身長160cmで体重75kgだと29.3 となります。

またBMIを逆算すると標準体重も分かります。

BMIの正常値の中央 $22 \times \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} = \text{標準体重 (kg)}$
身長160cmでは、56.3kgになります。