

衛生管理委員会からのお知らせ

「春眠暁を覚えず」の季節となってきました。
皆さまいかがお過ごしでしょうか。

さて、3月に入りほとんどの方が2018年度分の健康診断の結果を受取られたかと思います。

皆さま気になるBMIですが、今月は「実は医学的根拠はない！」というショッキングなテーマをお届けします。

番外編では期末で忙しくなるこの時期に、
メンタルヘルスの情報を共有します。

また花粉の季節に本格的に突入する時期でもありますね。
花粉症についてはバックナンバーなどをご覧ください。

今月も身体に気を付けて、短い春を楽しみましょう！！

衝撃！BMIの真実

健康診断の結果で、気になる項目のひとつがBMIではないでしょうか？
世界的に肥満の基準としても採用されている指数ですね。それなのに実は・・・医学的根拠はなかった！？

どうゆうこと？？

(TV番組紹介内容)

イギリスで出版された「正解を変えた14の密約」の著者、ジャーナリストの
ジャック・ペレッティ氏がBMIにまつるとんでもないタブーを公表しました。
もともとBMIは金儲けのために1人の男が広めた適当な数値であり、
15年にわたり、100人以上の関係者たちのインタビューであきらかになったまぎれもない事実だというもの…



そもそもBMIとは？

BMIは数式によって導き出される、世界的に肥満の基準としても採用されている指数です。

BMI = 体重kg ÷ (身長m)²

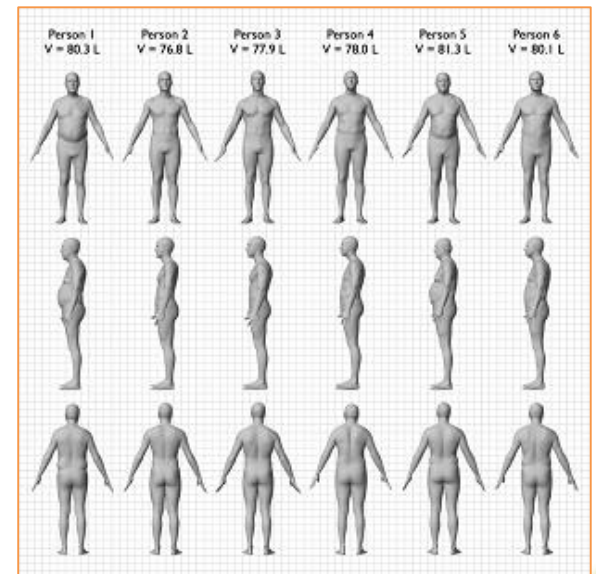
算出された指数は、以下のように分類されます。

「18.5未満：痩せ型」 「18.5～25.0未満：標準」 「25.0以上：肥満」

これは、1835年にベルギーの数学者である
アドルフ・ケトレーが統計手法を導入し提案した数値ですが、
そもそもBMIは筋肉量や脂肪量を全く無視した数値であり、
実際にケトレー本人も「肥満度を算出するには曖昧」と言っていたほど。
もともとBMIは医学的な裏付けは何もない数値なのです。

右図の6人は全員が身長175cm・体重78キログラムです。
6人全員のBMI指数はぴったり25.4です。
けれど外見は違って見えますよね。

**BMIも一つの指標かもしれませんが、
肥満指数をBMIだけで判断するには曖昧ですね。**





いつして金儲けのために広まったよ

1945年アメリカ・ニューヨーク。メトロポリタン生命の統計担当をしていたレイ・ダブリンが、「何か成果を上げてボスを喜ばせたいな…」と思ったことによって、世界中が大混乱へと巻き込まれることになりました。ある日、保険の顧客リストに目を走らせたダブリンは、「体重が重い人は保険料の支払額が大きい傾向にある。ということは、太っている人が増えればもっと稼げるのでは？」と考えました。しかし、多くの人を食わせて太らせることは不可能です。そこで考え出したのが、「標準」に分類されている人を「肥満」に分類できれば、より高い保険料を払わせられるのではないだろうか」ということ。

そして、それを裏付けるために引っ張り出したのが、ケトレーが作ったBMI。当時このBMIはほぼ知られていない指標でした。この指標にお金のにおいをかぎつけたのです。つまり、BMIは生命保険会社が引っ張り出した医学的根拠がない指標で、これをつかってなるべく多くの人を肥満と定義づけ、保険料を多く支払わせようとしたのです。この一人の男の企みにより、それまで「標準」だった半数のアメリカ国民が、瞬く間に「肥満」に分類されました。BMIは保険会社が肥満の基準を作り、金儲けのために広めた数値だということがわかりました

BMIの数値だけにとらわれず、健康的な身体づくりを心がけましょう！

番外編：厚生労働省ポータルサイト「こころの耳」

「こころの耳」は、働く人のメンタルヘルス・ポータルサイトです。過労死・うつ病・自殺予防、職場復帰、パワハラ・セクハラ対策などについて、労働者本人、家族、事業者・上司・同僚、支援者といった各立場の人向けのコンテンツが用意されています。eラーニング（無料）も充実していますので、お時間がある際に訪問してみてください。

こころの耳

働く人の
メンタルヘルス・ポータルサイト

さまざまなeラーニング

- [15分でわかるセルフケア](#)
- [15分でわかるラインによるケア](#)
- [動画で学ぶメンタルヘルス教室](#)
- [15分でわかるはじめての交流分析](#)