

## 編集後記

( 66 卷 第 1 号 2020 年 1 月 )

昨年の秋は海外出張や国内学会が重なった。外食をする機会が増え、アルコールの量も増えた。また、運動もあまり出来ないのでカロリーも消費できない。11月初めには、9月の通常の体重より4キロ近く増えた。この1カ月間少しずつ節制をしているが、まだ2キロ多い。

海外では、あり得ないほどの体型をした、特に女性にびっくりすることがありますが（誰か注意してあげたら良いのにとと思うほどです）、皆さんは体重管理をしておられますか。Wikipediaによると、統計上、BMI (body mass index) 法によって BMI = 22 のとき、高血圧、高脂血症、肝障害、耐糖能異常等の有病率が最も低くなるようで、このときの体重を理想体重というそうです。計算式は {身長 (m)<sup>2</sup> × 22} のようです。私の身長は 170 cm なのですが、理想体重を計算すると 9 月時点の私の体重とピッタリ同じでした。

( 小川 修 )