

総合健診センター
がん予防だより
 第11号 平成23年6月 財団法人愛知県健康づくり振興事業団(日本対がん協会愛知県支部) 発行
 〒470-1101 豊明市沓掛町石畑142-20 TEL 0562-92-9011 FAX 0562-92-9013 <http://www.aichi-kenko.or.jp>

シリーズ **がん予防トピックス 8**



健康に良い体重は？

田中 英夫 先生

愛知県がんセンター研究所
疫学・予防部 部長

肥え過ぎたりやせ過ぎたりしては、健康に良くないということは、皆さん感じておられると思います。はたしてそれは本当でしょうか？また、それが正しいとして、(美容面からではなく)健康面から見た適正な体重の幅というのは、本当にわかっているのでしょうか？

こんな疑問にズバリ答える研究結果が最近報告されました。それは、日本・中国・韓国・台湾・シンガポール・インド・バングラディッシュの7つの国の協同研究による、約110万人規模の一般住民を対象とした観察研究の結果です。この疫学研究では、まず、観察開始時点の対象者の身長と体重から、ボディマスインデックス (BMI: 体重(kg)を身長(m)の2乗で割った値) を求めます。次に、約9年間の観察期間中の対象者の死亡情報等を把握します。そして、対象者のBMIを10段階に分けて、BMIの違いによる死亡率の違いを比較しました。なお、この110万人の疫学研究には、愛知県内の住民約2万2千人のデータが含まれています。

結果は、グラフにありますように、BMIが20.1から27.5の間の人々の死亡率が最も低く(最も健康で)、それより高くても(肥えていても)、それより低くても(やせていても)、死亡率が増加すると

いうものでした。この結果からいくつかの重要なことがわかりました。第1に、日本で肥満もしくは過体重の基準として用いられているBMIが25以上という目安は、厳しすぎるのではないかと、いう点です。BMIが25~27.5くらいの、「ぽっちゃり型」は、BMIだけから見ると減量する必要はないと思われます。第2に、BMIが17.6~20.0の「スマート型」は、美容面では良くても、健康面ではあまり良くないということです。第3に、BMIが17.5以下の「やせ型」は、明らかに健康に良くないという事が言えます。やせ型は閉経前の乳がんの発症確率を上げるという報告もあり、女性の行き過ぎたダイエット指向は考え直す必要があることがわかります。



図: BMIが22.6~25.0の人々の死亡率を1.0とした時の、他のBMI値の人での死亡率比。喫煙歴のない東アジア人。観察期間が3年未満のものを除外。

Zheng W, Inoue M, Matsuo K, Tsugane S, Tanaka H, Potter JD et al. N Eng J Med. 2011; 364: 719-29.