

Dr. 中路の健やか通信 (其の49)

健やか協力隊長 中路 重之



第49回 肥満 (その1)

◆肥満と健康の関係

現代社会において肥満は健康の大敵であり、「万病の元」とも言えます。もちろん寿命に悪影響を与えます。表は男女各々2万人を10年間追跡してBMI別に死亡率のリスクを示した厚生労働省研究班のデータです。BMIとは体重(kg)を身長で二度割った数字です。25以上を肥満とします(世界的には30以上)。その結果、もっとも死亡率が低いのは肥満度別死亡状況(男女2万人を10年間追跡)

BMI	相対危険度	
	男性	女性
19.0-20.9	1.74倍	1.12倍
21.0-22.9	1.42	1.05
23.0-24.9	1.00	1.00
25.0-26.9	1.11	1.28
27.0-29.9	1.33	1.31
30.0-39.9	1.89	1.84

厚生労働省研究班による多目的コホート研究
(平成14年)

23.0~24.9である」ということなのです。考えてもみましよう、大抵の人は加齢とともに太ってきますから、このBMI 23.0~24.9の人たちも30代、20代の時はもっとやせていたはずですよ。おそらくBMI 23.0以下だったでしょう。したがって、30代、20代で一番死亡率が低い(健康的な)BMIは21.0~22.9あたりではないでしょうか。

BMI 23.0~24.9で、それを1とした場合の他のグループの死亡倍率(相対危険度)をみると、やせればやせるほど、また太れば太るほど倍率は高くなっています。BMI 30.0~39.9では2倍に近いです。死亡率が高くなれば当然寿命を短くします。

ただ、このデータ少し注意して解釈する必要があります。なぜなら、BMI 23.0~24.9は少し「ぽっちゃりした」体型ととらえられがちだからです。しかし、この調査の対象者の平均年齢が40~59歳であるということに注意が必要です。つまり「40・50代の成人でもっとも死亡率が低いのがBMI



肥満は、コレステロールを上げ、動脈硬化の進行を早めます。そして、ほとんどの生活習慣病（糖尿病、心筋梗塞、脳卒中はもちろん、がんまでも）を引き起こします。肥満はたばこ・多量飲酒と並んで寿命にもっとも影響する要因です。

たとえばお相撲さん、つまり力士の話です。力士の寿命は一般人より 10 年は短いことが知られています。かつて横綱経験者が還暦を迎えたとき、これを祝って還暦の土俵入りを行っていました。いかに力士が短命で、還暦を迎える者が非常にまれであったことを示す証拠です。最近はそれでも長生きの力士が増え、元横綱の還暦の土俵入りは、栃錦、初代若乃花、佐田の山、大鵬、千代の富士などが行っています。この短命の一番大きな理由は、力士に肥満が多いからというだけの理由ではありません。引退後の過ごし方にあるのです。現役を引退して運動量が極端に少なくなったのにもかかわらず、食事の量は思ったほど減らないからなのです。

筆者らは、長年アマチュア相撲選手の健康管理を行っていますが、無駄な脂肪はできるだけトレーニングで減らすように提言していますが、その意図するところは「健康」のためであると同時にパフォーマンス向上のためでもあります。千代の富士や朝青龍があんな小さな引き締まった身体で大暴れした姿が何よりも証拠です。今でも相撲の指導者には、体重さえ増やせばいいという考えが根強いのですが、いまこそその考えを根本的に改めるべきです。そういえば、以前、中学相撲の青森県選抜チームの血液検査をしたことがありました。驚いたことに、血清のコレステロールが 250 mg/dl の（成人でも 250 mg/dl を超せば立派な高コレステロールです）選手が 2 人もいました。

