

林田拓也先生 : N Engl J Med(2010) 363: 2211-2219

“肥るべきか、やせるべきか”

Body-Mass Index and Mortality among 1.46 Million White Adults

【背景】BMIは22あたりがよいといわれているのは、疾患係数が最低になる場所を選んでいますが、それが本当に死亡率に関係するののかという点において、いろいろと議論がありました。今回は白人のBMIと死亡率に関する19の研究のメタ解析が発表されました。

【方法】146万人の19歳から84歳の成人の中で特に、癌、心血管病、喫煙による肺気腫の影響を除くため、癌、心血管病のない非喫煙者での、エントリー時のBMIとの死亡率が検討されました。

【結果】フォローアップ10年間で、死亡者は、160,087名、女性、男性ともにBMI 20.0~24.9が最低の死亡リスクを示しました。BMI22.5~24.9をreferenceとして、BMI/Hazard Ratioの関係は、やせの15.0~18.4/HR 1.47、18.5~19.9/HR 1.14 肥満の25.0~29.9/HR 1.13、30.0~34.9/HR 1.44、35.0~39.9/HR 1.88、40.0~/HR 2.51 と、肥満の上昇により死亡率が顕著に増加しており、これは特に心血管死においてその傾向は顕著でした。エントリーが若い方が、死亡率への肥満の影響は強く、フォローアップが短い方では、エントリー時にやせていると死亡率が増加していました。

【結論】今回は、白人成人が対象であるため、BMIが20~25といわれても、我々には、しっくりこない部分はありますが、やはり、肥りすぎはよくないし、やせすぎは、近い将来の死に関係するので、要注意というお話でした。長々と生きる予定の方々、肥るのはやはりよくないようです。。

(文責 阿比留)