

軽度肥満が元気で長生き！

市川治療室 No.296.2013.03

過去に何度か（1995年11月、2009年5月など）痩せているより小太り体型の方が健康長寿に有効とお知らせしました。

一般に「痩せているか？」「太っているか？」などの体型はBMI(体重÷身長²の数値)での数値で判断されます。

あなたのBMI（体重÷身長²）はいくらでしょうか？

BMIが30以上（世界的肥満度基準）の人が占める割合（対象人口は15歳以上）から日本人の肥満割合は世界的に低いことが分かっています。

BMIが30以上の人が人口（15歳以上）に占める割合の例

- ・米国は33%で三人に一人、イギリスは23%で四人に一人
- ・日本は韓国と並んで7%で100人に7人（先進国の中では際立って低い）

厚生省が毎年発表する国民栄養調査の中に
いそう(ヤ)年齢区分別発生頻度に関する調査報告があります。

男性の場合は各年齢層でヤの発生率は一定していますが、
70歳以上の女性の場合はヤの発生率が高いと報告されています。

鈴木正成氏（筑波大学教授）は以下の様なアドバイスをされています。

「ヤは体脂肪が著しく少なく、筋肉のつき方も貧しいために日常生活に迫力が
出ない他、疲れやすく、病気にかかりやすく筋肉不足による寝たきり生活に陥る危
険性が大きいので肥満よりも深刻な健康問題となる」

今年の1月1日、米疾病対策センターが医学誌に発表したレポートが注目されています。その
内容は、肥満指数（BMI）が25～30未満のグループのほうが、BMIが18.5～25未満の
グループよりも死亡リスクが6%も低いというものです。

日本人男性の平均身長170センチだと、78キロでBMIが27ですから
170センチで78キロ(軽度肥満の範囲)の位が死亡リスクが低いということです。

これまででも少し太っているほうが長生きするというデータはありましたが、
今回の調査は、北米や欧州、南米、アジアの100件近い研究データから
成人約290万人を分析したものでこのレポートは
信頼度が高く、あらゆる人種で普遍的に認められる結果とされています。

「なぜ、肥満者のほうが長生きするのか」

新見正則氏（愛誠病院・肥満センター長）は次の説明をされています。

「私は年間1万人以上の肥満の患者さんを見ていますが、太めの方は痩せている人に
比べて免疫力が高く、感染症にもかかりにくい。
またコレステロール値も高いほうが、頑丈な体を作るのに不可欠な細胞膜やホルモン、
ビタミンDを多く作ることができるのです」

また、レポートには小太りのメリットとして以下の点を指摘しています。

- 1・体脂肪が増えると心臓を保護するための代謝が活発になる
- 2・脂肪の蓄積があったほうが満身に食事の摂れない病気を罹った時でも
生き残れる
- 3・肥満者のほうが平時から体のメンテナンスに気を遣うので病気を

早期発見できるなど適切な医療を受ける可能性が高い

本間康彦氏（東海大学医学部教授）は
栄養摂取（特に高齢者）について次の様にアドバイスをしています。

「脂身をかットした良質の肉・青い背の脂の多い魚・牛乳・卵を毎日食べること」
「タンパク源としての重要性を考えれば、高齢者の卵の制限は無用です」

さて貴方のBMIはいくらでしょうか？サルコペニア肥満には注意しましょう。