

肥満により余命、健康長寿ともに短縮

肥満により心臓血管病と糖尿病のリスクは増すが、それを臨床的に意味のある数値で定量化することは難しい。そこで、本研究では、肥満による心臓血管病や糖尿病で短縮される余命および健康寿命について評価した。

米国保健栄養調査（2003～2010年）のデータから、リスク因子と空腹時血糖値の記録のある白人（ヒスパニック系を除く）3,992例を抽出した。疾患シミュレーションモデルを作成し、正常体重（BMI18.5以上、25未満）、過体重（同25以上30未満）、肥満（同30以上35未満）、超肥満（同35以上）の各群における糖尿病・心臓血管病の年間発症リスクおよび死亡率を推算した。健康寿命は、余命のうち、心臓血管病と糖尿病に罹患していない期間とした。その結果、過体重は心臓血管病および糖尿病のリスク因子と有意な相関を示した。過体重が余命に最も影響するのは若年層で、加齢とともに減弱した。20～39歳の男性における平均余命は正常体重群と比べ、肥満群で5.9年、超肥満群で8.4年短かったのに対し、60～79歳の男性においては、肥満群で0.8年、超肥満群で0.9年の短縮であった。女性においても同様の傾向がみられ、20～39歳の超肥満群では6.1年、60～79歳の超肥満群で0.9年短かった。健康寿命への影響はさらに大きく、各年齢層のそれぞれの体重群において、余命の2～4倍も年数が短縮した。すなわち、20～39歳の男性においては、肥満群で11.8年、超肥満群で18.8年短くなり、同年の女性では各群で順に14.6年、19.1年短かった。

したがって、肥満が心臓血管病や糖尿病に影響することが余命および健康寿命の短縮により示され、このことが臨床的に有用な健康指標となることが示唆された。

出典：Lancet. Diabetes and Endocrinology. 2015; 3(2): 114-122