

## 肥満指数 BMI 値が高くても良い生活習慣で早期死亡リスクが減らせる

先行研究において、やせ型の人には代謝系の健康度が高く、2型糖尿病、心臓血管病、がん、全死因死亡のリスクが低いことが示されている。一方、いくつかの疫学研究で、過体重および軽度肥満でも死亡リスクが減少することが示唆されている。本研究では、4つの生活習慣因子（食事・運動・飲酒・喫煙）と体重の組み合わせについて、全死因死亡および死因別死亡のリスクとの関連を検討した。

1980～2012年の看護師健康調査および1986～2012年の医療従事者追跡調査に参加した、男性39,284例と女性74,582例を対象とし、いずれも試験開始時に心臓血管病やがんを有していなかった。32年間の追跡期間中に30,013例が死亡した（がん死10,808例、心臓血管死7,189例）。BMI値（肥満指数）による4つの分類群（18.5-22.4、22.5-24.9、25.0-29.9、30.0以上）で比較したところ、いずれの群においても健康的な生活習慣因子が1つ以上ある人は、全くない人に比べ、全死因死亡、心臓血管死、がん死のリスクが有意に低かった。また、低リスクの生活習慣因子が3つ以上あり、BMI値18.5-22.4の人は、同因子4つのうち1つもなくBMI値が22.5-24.9（＝参照値）の人と比べて、全死因死亡、がん死、心臓血管死のリスクが最も低かった（ハザード比はそれぞれ順に0.39、0.40、0.37）。

したがって、BMI値が高くても、1つでも低リスクの生活習慣因子を有していれば早期死亡リスクが減らせることが示された。またBMI値が18.5-22.4で、健康食指数が高値、運動量が多く、飲酒が適量で、喫煙しない人が最も早期死亡リスクが低いことも明らかとなった。BMI値と死亡との関連性の評価においては食事や生活習慣因子を考慮することが重要である。

出典：British Medical Journal(Clinical research ed.). 2016; 355: i5855