

20歳前後から中年までに体重が増えると慢性疾患リスクが増大

成人期における体重増加が健康に及ぼす影響について示すことは体重管理を行っていくうえで重要である。そこで、本研究では20歳前後から中年期の体重増加とその後の健康状態との関連について検討した。

米国の医療従事者を対象とした研究（NHS および HPFS）の参加者のうち、女性は18歳時、男性は21歳時の体重について記憶があり、55歳時の体重を報告した者を対象に、20歳前後から中年にかけての体重の変化とその後の健康転帰との関連を調査した。分析対象者となったのは女性92,837例（白人97%、37年間の平均体重増加量：12.6kg）、男性25,303例（白人97%、34年間の平均体重増加量：9.7kg）であった。2型糖尿病の発症率（10万人年あたり）について体重増加の程度で比較したところ、中程度増加群（2.5kg以上10kg未満）の女性では207、安定群（体重減少2.5kg以下、体重増加2.5kg未満）の女性では110であった。男性ではそれぞれ258と147であった。高血圧症の発症率は、女性はそれぞれ3,415と2,754、男性はそれぞれ2,861と2,366であった。心臓血管病の発症率は、女性はそれぞれ309と248、男性はそれぞれ383と340であった。肥満に関連したがんの発症率は、女性がそれぞれ452と415、男性がそれぞれ208と165であった。また、慢性疾患（11種）や認知機能障害または身体障害がない状態を達成できている人の割合は体重が中程度増加群では女性24%、男性37%、安定群では女性27%、男性39%であった（オッズ比：女性0.78、男性0.88）。

したがって、20歳前後から55歳にかけて体重が2.5~10kg増加した人では、体重がほぼ安定していた人に比べ、2型糖尿病や高血圧症、心臓血管病などの慢性疾患の発症リスクが有意に高く、健康な状態で過ごせる割合が低減することが示された。

出典：Journal of American Medical Association. 2017; 318(3): 255-269