理事長コラムシリーズ　“健康維持のために今できる事”
第４回　令和８年（２０２６年）８月
「肥満　やせすぎ　に注意しましょう」

肥満は「万病のもと」という言葉があります。身長と体重で計算するBMI（Body mass index）は、{体重(kg)}÷{身長$(m)^2$}で計算され、１８．５から25未満が適正体重、25以上で過体重又は肥満、１８．５未満で低体重又はやせと判断されます。肥満が糖尿病や高血圧と関連し、心筋梗塞や脳卒中の発症リスクを高めることはよく知られていますが、腎臓病や睡眠障害等にも関連しており、また、大腸がん、前立腺がん、乳がんや子宮がん等の発症も増やすと考えられています。



加齢によって筋肉量や骨量が減ったところに肥満が加わると、腰や膝への負担が増え、腰痛や膝痛等の原因になり、ひいては転倒して骨折しやすくなると考えられます。

肥満者での肥満の是正の重要性は世界保健機構でも我が国の厚生労働省から発信されている「健康日本21アクション支援システム～健康づくりサポートネット～」でも繰り返し強調されています。興味がある方は以下のURLからご覧ください。

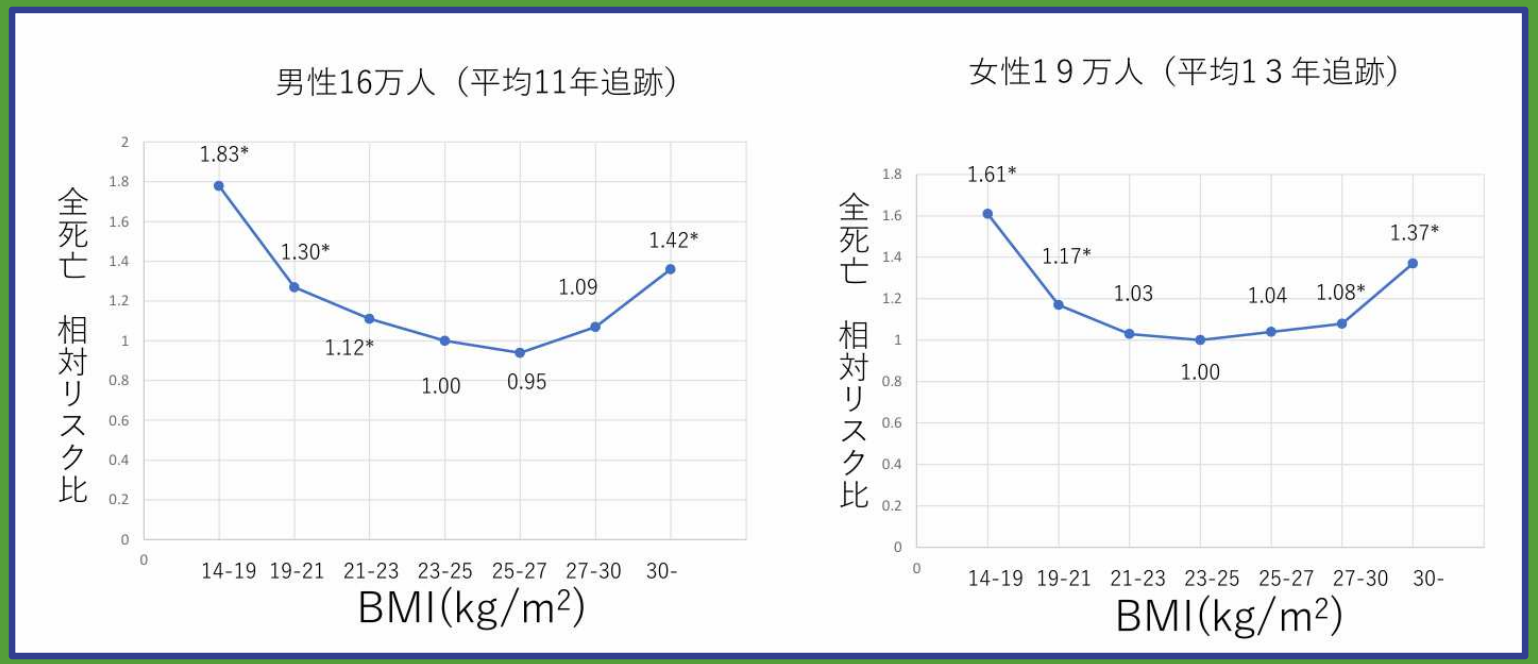
「健康日本21アクション支援システム～健康づくりサポートネット～」

URL：https://kennet.mhlw.go.jp/home/



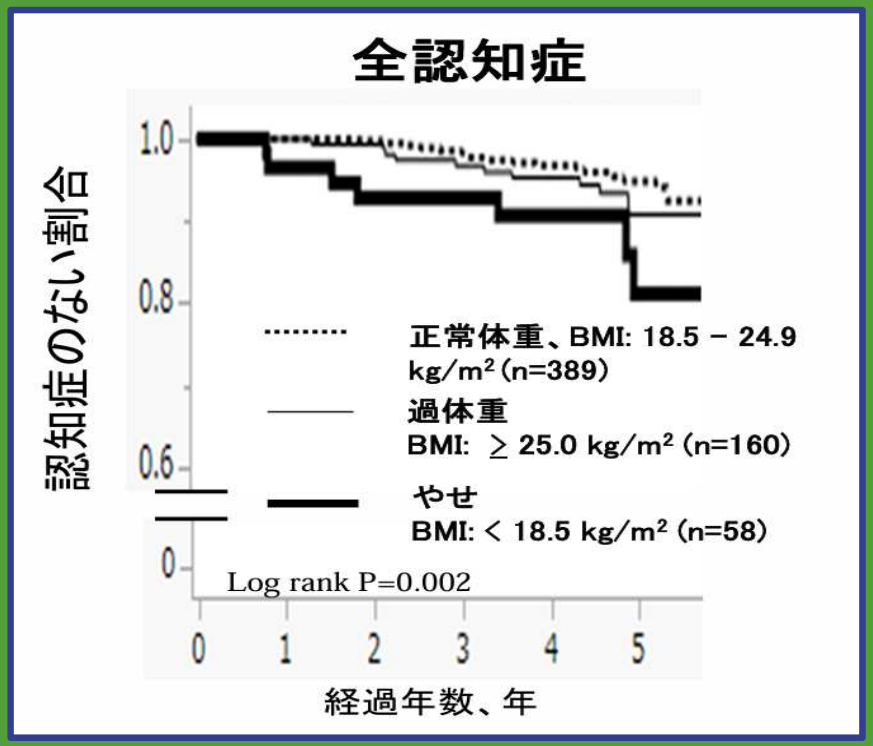
しかし、ここで話題となるのは現在は元気で普段の生活を送っている高齢者でも、やせの方あるいはここ1年で体重減少が目立つ方は数年後にがん、心疾患、脳卒中さらには認知症を発症しやすく予後が悪いということです。国立がんセンターのデータを併せた解析によると、壮年期および高齢者でのBMIと死亡リスクの関係はU型、J型、逆J型を示し、肥満とともにやせ（図1ではBMI19未満に相当）が男性でも女性でも将来の死亡リスクを高めることが明らかになっています（図1）。

図1：BMIの各カテゴリーに対応する死亡リスク（J Epidemiol 2011;21: 417 より作成）

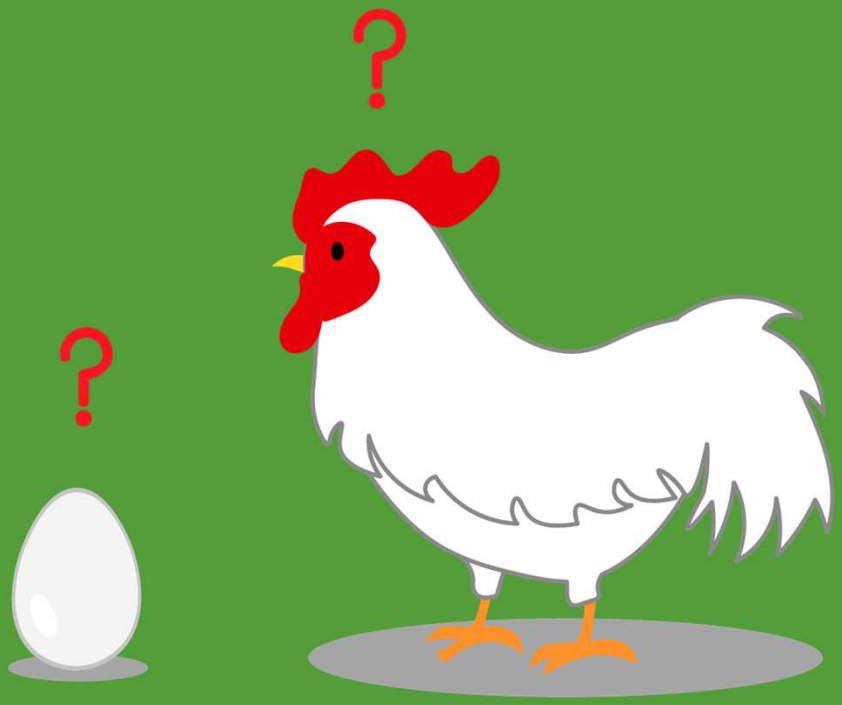


死因別にみてもやせは男性ではがん、心臓病、脳血管疾患、女性では心疾患、脳血管疾患による死亡リスクの上昇と関連することが示されています。体に十分な栄養が行き届いていない状態は、脳出血リスクを高めることが知られているため、脳血管死亡リスクは脳出血死亡リスクを主に反映していると考えられます。また、65歳以上の高齢者を対象とした私達の研究データでは、高齢者のやせている状態は認知症発症のリスクを高めることが示されています（図2）。

図2：全認知症 (Kitagawa K et al. J Alzheimers Dis. 2026;111:1676-1683)



やせと認知症の関係は「卵が先か、鶏が先か」と同様な議論があり、認知症になる前から脳に変化が生じ、食欲をなくして体重が減るのではないかという意見もありますが、やせに伴うホルモン等の変化が認知機能低下を引き起こす可能性も指摘されています。高齢者かつ低体重の方で、栄養指導し体重増加をサポートすることで、死亡リスク、がん、心疾患、脳卒中、認知症リスクが低下するという因果関係は明確ではありません。しかし、できるだけ体重を増加あるいは維持する方が良いでしょう。



つぎに、やせている方の体重を健康的に増やす方法について述べたいと思います。食事では摂取カロリーを増やす必要がありますが、高齢者では一度にたくさん食べることはできません。１日３食の間に間食（補食）をとる方法が効果的です。栄養素のバランスを考え、たんぱく質、炭水化物、脂質をバランスよく取りましょう。筋力トレーニングは筋肉量を増加させるため、体重増加に効果的です。体重を増やす目的としては、ウォーキング等の有酸素運動よりも自宅でできるスクワット、腕立て伏せ、軽いダンベルを使った筋力トレーニングが効果的です。筋肉量を増やすという質の良い体重増加が良いでしょう。

次回は高齢の方は他の人とよくお話をして１日に数回は笑いましょうという内容でお話ししたいと思います。



