

肥満、体重の増加と高血圧、糖尿病、高コレステロール血症の発症の関係について

健康増進研究部
高田 和子

肥満や体重の増加は、様々な生活習慣病の危険因子とされています。この研究では肥満の人や体重が増加した人で、どのくらい、それぞれの疾病になる可能性が高くなるかを検討しました。

国内各地に12の工場と36の支社をもつ現業系企業1社の従業員を対象にしました。対象者は、全男性従業員(7,560名)のうち、心疾患・癌・脳血管疾患の既往がなく、昼夜の交代勤務がなく、調査開始時に各測定データがそろっていた4,737名です。この対象者を最長で4年間(途中での退職者は退職まで)追跡して、高血圧、糖尿病、高コレステロール血症の発症の有無を調べました。高血圧の発症についての検討では、調査開始時に高血圧でない4,001名について検討しました。また、糖尿病については、調査開始時に糖尿病でない4,385名を、高コレステロール血症では、調査開始時に高コレステロール血症でない2,995名を対象としました。

4年間に新たに各疾病を発症した人は、高血圧で662名(1,000人年あたり46.7)、糖尿病で242名(1,000人年あたり14.7)、高コレステロール血症で251名(1,000人年あたり22.6)でした。

調査開始時のBMI(体重を身長²で割った値)別に、4年間の疾病の発症を比較すると、BMIが22kg/m²以上ではBMIが18.5 kg/m²未満に比べて、年齢、喫煙の状態、飲酒、家族歴、調査開始時の血圧で調整しても高血圧を発症するリスクは2倍になりました。BMIが27 kg/m²以上では、高血圧になるリスクは3倍近くになりました。糖尿病、高コレステロール血症については、BMIが29 kg/m²をこえると、それぞれの病気になるリスクが4～5倍になりました。

次に、4年間に体重が2kg以上減少した人、2kg以内の変化だった人、2kg以上増加した人について、高血圧、糖尿病、高コレステロール血症の発症を比較しました。体重の変化が2kg以内の

人と比べると、体重が2kg以上増加した人では、高血圧になるリスクが約1.2倍、高コレステロール血症になるリスクが約2倍高くなりました。この値は、年齢、調査開始時のBMI、喫煙、飲酒、家族歴、調査開始時の検査値(血圧、血糖、総コレステロールのいずれか)で調整しても変わりませんでした。

この結果をこれまでの研究と比べると、欧米人に比べ日本人では、低いBMIでも各疾病を発症するリスクが高まっていました。また、欧米人に比べると日本人では高度の肥満者の率は低いのですが、体重増加によりそれぞれの疾病になるリスクが高くなる割合は、欧米人のデータとほぼ同じ、あるいは日本人の方が高くなりました。欧米人に比べて、高度の肥満が少ないとはいえ、BMIが高くなること、体重が2kg以上増加することで各疾病を発症するリスクが高くなるので、疾病の予防においては、体重の管理が大切といえるでしょう。

出典:Obesity, weight change and risks for hypertension, diabetes and hypercholesterolemia in Japanese men. Ishikawa-Takata K, Ohta T, Moritaki K, Gotou T, Inoue S: European Journal of Clinical Nutrition: 56: 601-607. 2002

