

論文タイトル：Trends in BMI among Elderly Japanese Population: Findings from the 1973-2016 Japan National Health and Nutrition Survey.

論文著者： Tarui I. 他

論文掲載誌：Public Health Nutrition.

日本人高齢者の BMI の動向

～1973 年から 2016 年までの国民健康・栄養調査の結果から～

日本人の平均余命は世界で最も長く、人口に占める 65 歳以上高齢者の割合も 28%以上と世界最高となっています。身長、体重、BMI といった身体計測指標の状態は高齢者の健康状態の重要な指標であり、高齢者の生活の質や幸福度の決定に関係すると考えられます。このような背景を踏まえ、日本人の食事摂取基準 2020 年版では高齢者の低栄養・フレイル予防も視野に入れて策定されました。このため、これらの指標を理解することは超高齢化社会である今日の日本において重要だと考えられますが、日本人高齢者においてこれらの指標の動向はわかっていません。この研究は、1973 年から 2016 年までの国民栄養調査および国民健康・栄養調査のデータを用いて、日本人高齢者の身長、体重、BMI および過体重と肥満、やせの割合の動向を確認した研究です。

研究の対象者は 1973 年から 2016 年までの国民栄養調査もしくは国民健康・栄養調査に参加した 65 歳以上の男性：40,503 名、女性：53,039 名です。対象者の身長と体重を測定し、BMI（＝体重（kg）÷身長（m）÷身長（m））、過体重と肥満（BMI：25 以上）、やせ（BMI：18.5 未満）の割合を算出しました。身長、体重、BMI の平均値、過体重と肥満、やせの割合をそれぞれ 2010 年の年齢の分布で補正し、1973 年から 2016 年までのこれらの指標の傾向を男女別に検討しました。

1973 年から 2016 年にかけて、男女ともに、身長と体重の平均値は増加していました。過体重と肥満の割合は、男性ではおよそ 3 倍まで増加し、それに伴いやせの割合は減少しました。女性では、BMI の平均値ならびに過体重と肥満の割合は 2002 年まで増加傾向でしたが、その後は減少傾向に転じました。一方で、女性のやせの割合は 2003 年まで減少傾向でしたが、その後は増加傾向に転じました。さらに、身長、体重、BMI の平均値、過体重と肥満、やせの割合の詳細な動向は表に示す通りです。

男性		女性
◆1973年から2016年まで 0.1%/年で増加	身長	◆1973年から2016年まで 0.1%/年で増加
◆1973年から2016年まで 0.5%/年で増加	体重	◆1973年から2002年まで 0.4%/年で増加 ◆2002年から2016年まで 0.1%/年で増加
◆1973年から2007年まで 0.3%/年で増加 ◆2007年から2016年まで 0.1%/年で増加	BMI	◆1973年から2002年まで 0.2%/年で増加 ◆2002年から2016年まで 0.1%/年で減少
◆1973年から2016年まで 2.2%/年で増加	過体重と肥満	◆1973年から2002年まで 1.0%/年で増加 ◆2002年から2016年まで 1.5%/年で減少
◆1973年から2016年まで 3.2%/年で減少	やせ	◆1973年から2003年まで 1.9%/年で減少 ◆2003年から2016年まで 0.9%/年で増加

今回の調査で明らかになった結果について、今後その理由を探っていく必要があります。特に、男性高齢者の過体重と肥満の割合の急激な増加には、注意が必要だと考えられます。一方で、女性高齢者ではBMIの平均値と過体重・肥満の割合は2002年以降増加から減少へと転じ、それに伴いやせの割合が2003年以降に減少から増加に変化しました。この傾向は欧米諸国やその他の集団では観察されておらず、日本だけの特徴かもしれません。このため包括的な介入対策は女性高齢者に対する継続的なモニタリング、健康的な食習慣の教育、身体活動、適切な体重管理を含む必要があります。いずれにせよ、身体活動高齢者における身長、体重、BMIの動向については、食事の変化、エネルギー摂取量、身体活動の影響を考慮した上で、今後も継続的なモニタリングの必要があります。