

体 重 の お 話



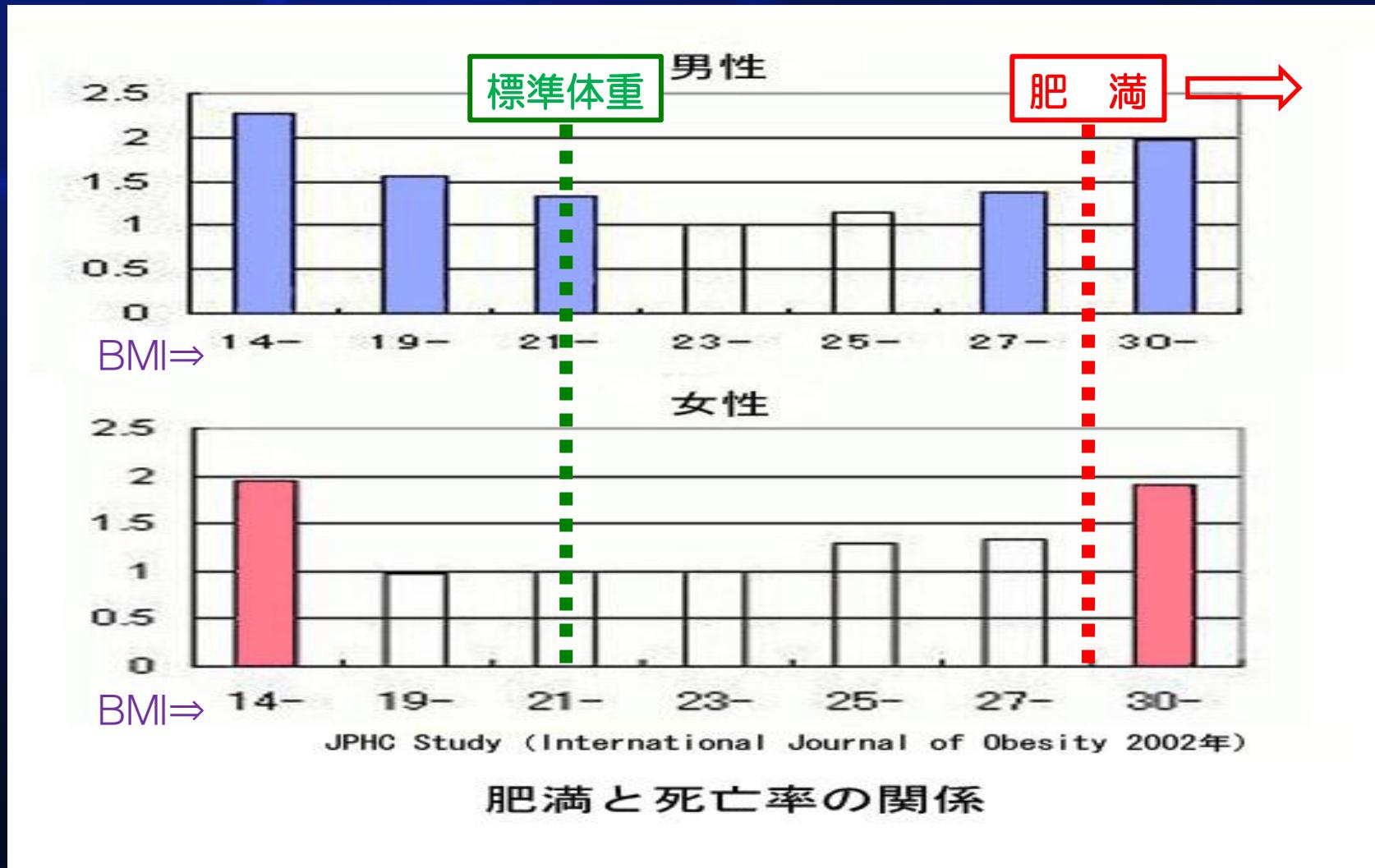
栄エンゼルクリニック 副院長

藤田医科大学救急総合内科 客員教授

中村 了

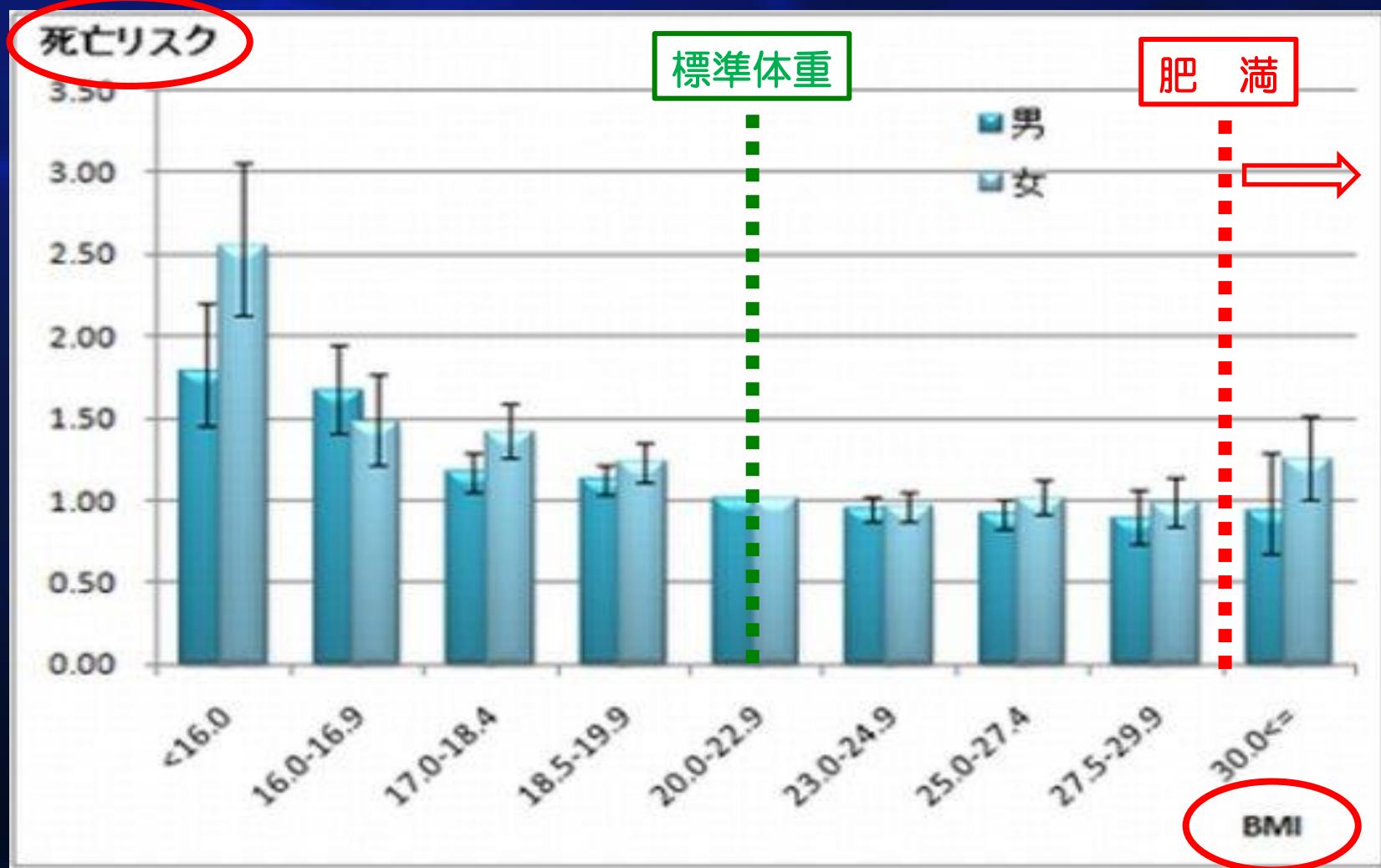
痩せすぎは危険！！

JPHC研究 (国立がんセンター 4万人 10年間)



痩せすぎは危険！！ JACC研究

(日本全国の大学共同 65歳以上 27000人 11.2年)



痩せてる方が 長生きってほんと? まとめ

- ・高年齢になっていくほど

標準体重より 太めの人の方が

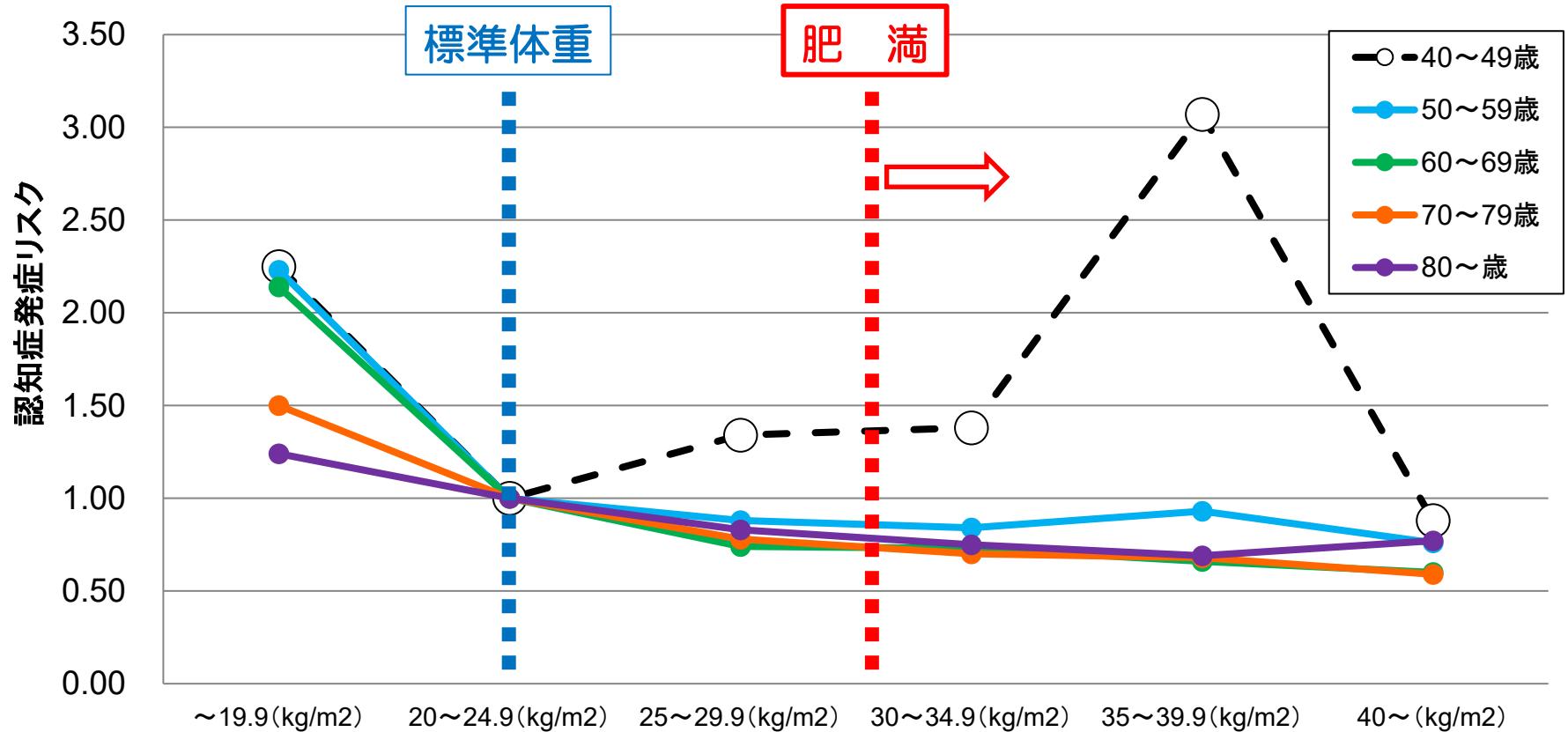
死亡リスクは 小 !

- ・全年齢において

痩せ の 死亡リスクは 大 !

痩せは認知症のリスク！

認知症発症リスクと体重(年齢別)



生活習慣病と認知症

アルツハイマー病の危険因子（相対危険度）

①喫煙	1・59 (1・15-2・20)
②低身体活動	1・82 (1・19-2・78)
③低教育水準	1・59 (1・35-1・86)
④中年期高血圧	1・61 (1・16-2・24)
⑤糖尿病	1・39 (1・17-1・66)
⑥中年期の肥満	1・60 (1・34-1・92)
⑦うつ	1・90 (1・55-2・33)

これらの影響を10~25%減すれば、世界で
100~300万人のアルツハイマー病を予防できる

The projected effect of risk factor reduction on Alzheimer's disease prevalence Barnes, Yaffe et.al Lancet Neurology 2011 ; 10 : 819-828

認知症リスクと体重は？まとめ

- ・全年齢において

痩せの人の方が

認知症リスク 大！

- ・高年齢においては

標準体重より太めの人の方が

認知症リスク 小！

体重と世界の趨勢まとめ

- ・日本人こそ 痩せ対策が必要！
- ・肥満の多い欧米ですら
痩せ対策に目を向け始めている！

本日の総まとめ

- 全年齢において

痩せの人の方が 死亡リスク 大！

- 高年齢 になっていくほど

標準体重より 太めの人の方が 死亡リスク 小！

- 全年齢において

痩せの人の方が 認知症リスク 大！

- 高年齢 においては

標準体重より 太めの人の方が 認知症リスク 小！

- 体重分布を考慮すれば

日本人こそ 痩せ対策 が喫緊の課題！

ドラ魂 健康ファイル

案内役 CBC論説室 後藤克幸 特別解説委員

日 時 2024年10月から毎週 木 17:05ごろ～
(ポッドキャストにて聴けます!)

内 容 健康って何だろう？様々な視点で考察
・生活習慣病 ・漢方
・ACP（人生会議） ・認知症

講 師 中村 了 医師 ほか

（※エンゼルクリニック副院長）

