

体の重なお話



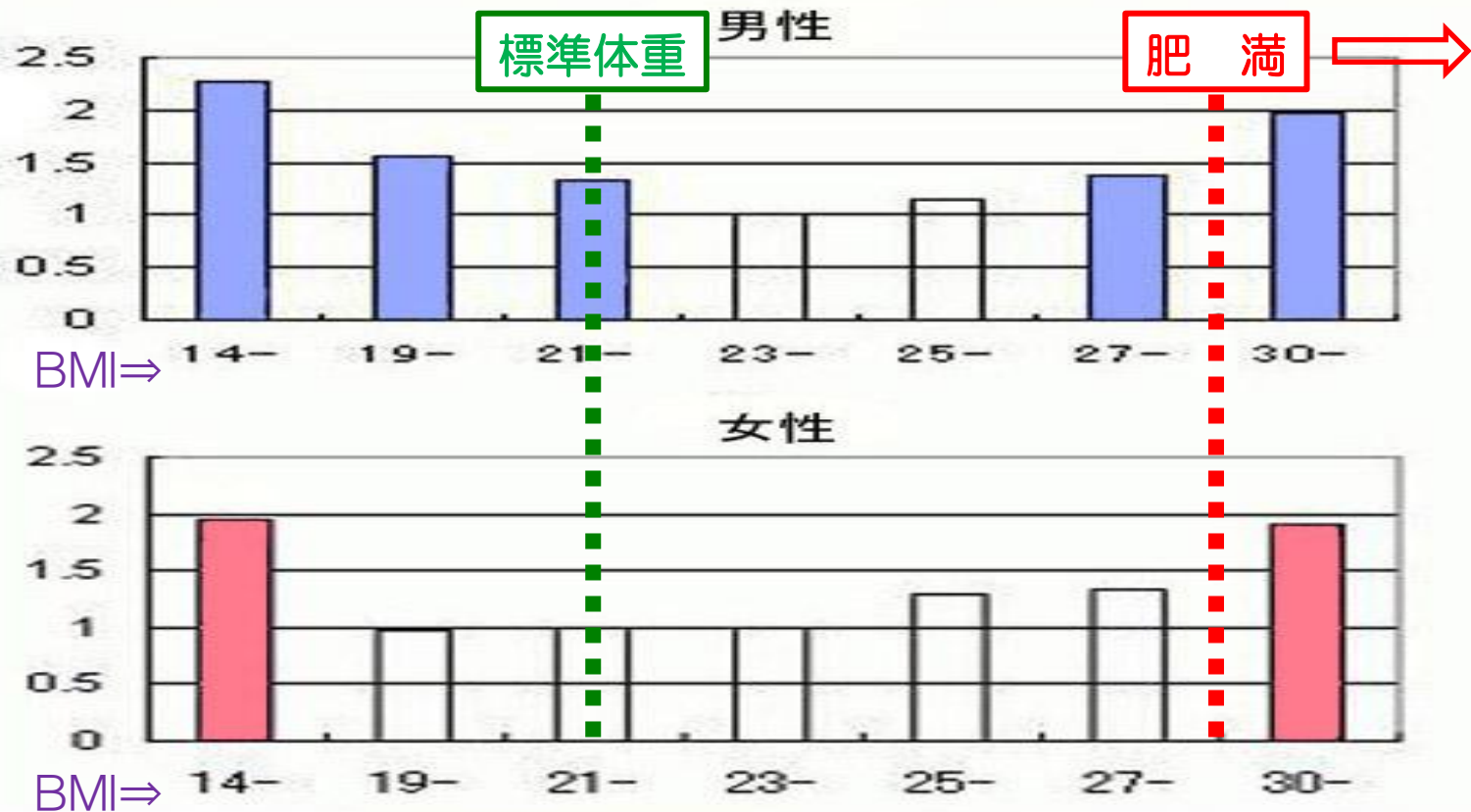
栄エンゼルクリニック 副院長

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)

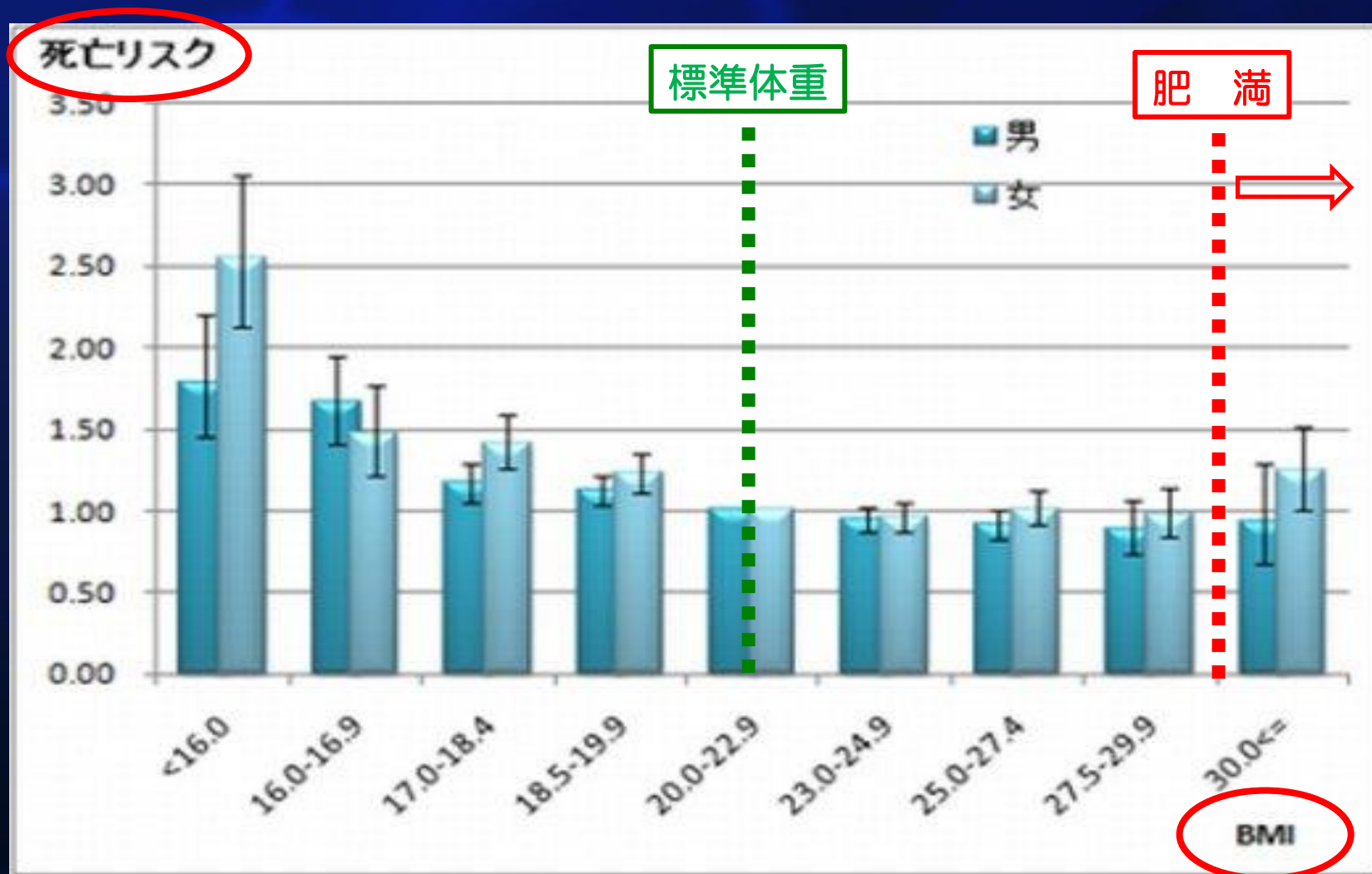


JPHC Study (International Journal of Obesity 2002年)

肥満と死亡率の関係

痩せすぎは危険！！ J A C C 研究

(日本全国の大学共同 65歳以上 27000人 11.2年)

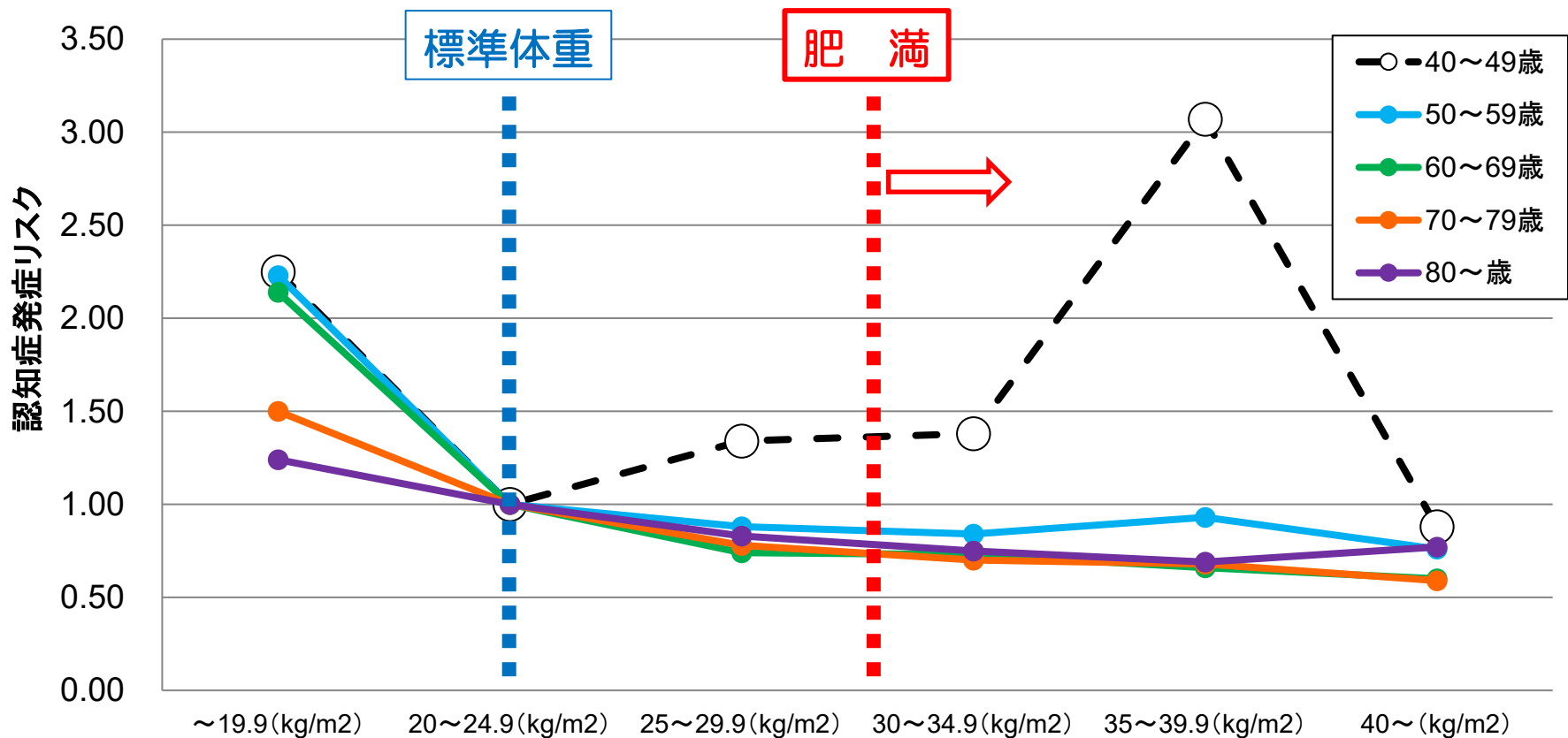


痩せてる方が 長生き ってほんと？ まとめ

- 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！



今日の総まとめ

- 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

(栄エンゼルクリニック副院長)

