

おなかを見れば寿命がわかる!?

死亡の原因になる肥満のタイプが判明！

ファイナンシャルプランナー 加藤梨里

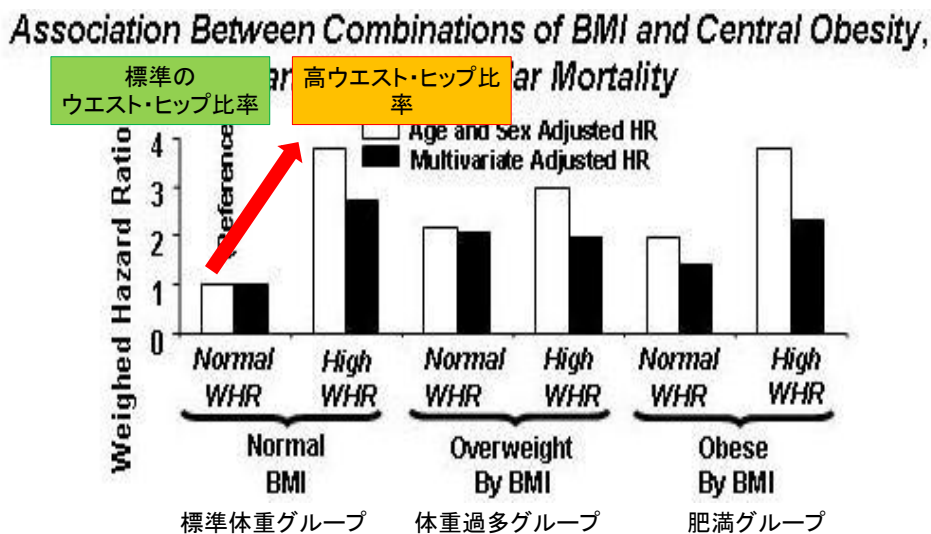
先月、アメリカで行われた研究で、肥満と死亡に関する注目すべき結果が発表されました。おなか周りに脂肪が多いと、他の部分の肥満に比べて死亡率が高いというのです。今回は、体型と死亡率の関係について解説します。

現在の体形から、将来の病気や死亡の確率もある程度推定できることになると、ライフプランや病気予防のためのお金の準備も早く始められることにつながるかもしれませんね。

■肥満よりも怖いのは「内臓脂肪」が多い体型！

ミュンヘンで行われたヨーロッパ心臓学会（European Society of Cardiology）で発表された研究「Normal-weight central obesity and cardiovascular mortality risk in the US population」は、ウエストとヒップの比率（WHR: Waist-hip ratio）と死亡率の関係を調査しました。その結果によると、「標準体重でぽっこりお腹」のグループは、「標準体重で腹部の脂肪も普通」のグループに比べて、2.1倍も死亡リスクが高くなりました。

肥満と死亡リスクの関係



図：肥満と死亡リスクの関係

(European Heart Journal (2012) 33 (Abstract Supplement), 494 より筆者作成)

—コラムの無断転写・転載などを禁じます。—

Copyright©2012 Skirr Japan Corporation. All Rights Reserved.

肥満の人々も標準体重の人に比べて死亡のリスクが 1.4 倍高かったのですが、特に腹部の脂肪が多い場合にはよりリスクが高くなることがわかります。

■内臓脂肪の怖さ

腹部の脂肪だけがなぜこれほど死亡のリスクを高めるのか、直接的な理由はまだはっきりとは解明されていません。しかし、内臓脂肪はインスリン抵抗性を促進するホルモンを分泌し、糖尿病の原因になるといわれています。そして、心血管などに負荷をかけ、心臓病などの重篤な病気を引き起こす可能性が高くなると考えられています。

また、腹部に脂肪の多い人は運動量が少なく、筋肉量が少ないために代謝が活発に行われず、こうした内臓脂肪を蓄積しやすいという説もあるようです。

つまり、一口に「肥満」といっても、おなか周りの脂肪はより病気のリスクを高めるばかりでなく、寿命にまで影響を与えているのです。

前回、「メタボの人は医療費がかかる」というテーマを取り上げましたが、内臓脂肪が増えてメタボリックシンドロームになると、医療費の負担がかかるうえに寿命も短くなる、という構図も示唆されます。

今後さらに研究が進めば、メタボと病気、寿命の関係性がより明らかにされてくることでしょう。ただ、内臓脂肪が多いことが、私たちの健康やライフプランに良い影響を与えることはおそらくないといっても間違いはないようです。将来は、体型を見ればすぐに病気のリスクや寿命までわかる、という日も来るかもしれません。

長い老後をいつまでも健康に、家計にも優しく暮らしていくためには、今日の体型も十分にチェックする必要がある、といえそうですね。

出典：European Heart Journal (2012) 33 (Abstract Supplement), 494

Normal-weight central obesity and cardiovascular mortality risk in the US population

<http://spo.escardio.org/Abstract.aspx?abstractBookId=106463>