

巻頭言

標準体重を年齢別に設定する必要はないか

滋賀医科大学名誉教授

繁田 幸男

標準体重について日本肥満学会編の「肥満・肥満症の指導マニュアル」には、地方公務員3,500名の男子の検診結果から、合併症率の最も少ない点がBMI 22.2であることから、標準体重を22として定めたと記載している。現在わが国ではこの数字が定着している感がある。

しかし残念ながらこの検診調査は20～60歳を対象としており、近年わが国でとみに増加している高齢者層の標準体重のあり方については検討の余地がある。

ここで参考になるのは国立長寿医療研究センター下方氏らの総説論文である(肥満研究7:98, 2001)。この論文によると1985年に米国のAndreseらが肥満度と死亡リスクの相関を検討し、理想的な肥満度は加齢とともに増加していることを見出している。すなわち年齢別の理想的肥満度(BMI)は、20歳台で20、40歳台で22、60歳台で26になっている。つまり加齢とともに理想的肥満度が増加しているのである。ちなみに性別では各年齢層ともにほとんど差はみられていない。したがって日本の標準体重であるBMI 22は40歳台に適用できるということになる。

高齢者では生活全般の気力が低下して食欲も減退していることが多い。小生自身も70歳を越えた頃から運動不足が続いているにもかかわらず、体重がゆっくりではあるがじりじりと減少している。現在BMIがちょうど22で標準体重の筈であるが、老化の影響があるにしても以前のようにBMIが24あったときの方が健康感が強かった。もちろん日本人と米国人の間に人種差や生活環境に差のあることは事実であるが、高齢者が多数を占めてきている現在、年齢別の標準体重を設定する必要があるのではなからうか。