

がん社会 を診る

中川 恵一

玄米菜食を基本にした食生活法が、若い女性などの間で支持を広げています。しかし、先週指摘したように、菜食主義者がとくに長生きなわけでもがんが少ないわけでもありません。一般の人は野菜不足に注意しながら、肉、魚、卵、乳製品も含めてバランスよく摂取することが大事です。

日本人は太り過ぎより、やせ過ぎの方が健康によくありません。これも前回述べましたが、中高年男性では私のような小太りが最も長生きで、がんによる死亡率も低くなります。

20歳からの体重の変化についても、太るよりやせる方が危険です。それが分かった研究の一つが、全国の40〜69歳の男女約9万人を対象に、20歳からの体重の変化を尋ねるとともに、約13年の追跡期間中の総死亡やがん死亡との関連を調べた研究です。

太るよりやせる方が危険

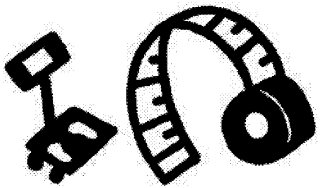
この調査では、20歳のときより体重が①5kg以上減少②5kg以上増加③変化は5kg未満——の3グループに分類して分析しました。どの年齢でも、体重が5kg以上減った群で総死亡率が高くなっていました。これに対し、5kg以上増えた群では総死亡率の上昇を認めませんでした。

また、体重変化5kg未満の群を基準とし、それ以外の群の死亡リスクを求めました。男性では、5kg以上減少群で総死亡率が1.44倍まで上昇しましたが、5kg以上増加群は0.89倍にとどまりました。がん死亡でも、50代、60代では5kg以上減少群で死亡リスクが上昇していました。

つまり、太り過ぎよりやせ過ぎが、昔より太ったより昔よりやせたことが死亡リスクを高めていました。このことから、安易なダイエットはお勧めできません。

ビール会社が20歳以上の男女を対象に2008年に実施した健康に関する意識調査によると、回答した約4千人の3分の2が「ダイエット経験あり」と答えています。やせると死亡率が高まるはずの男性では、06年の調査と比べ、20〜50代の各年代でダイエット経験者が増えました。

これには、08年に始まった特定健診(メタボ健診)の影響も大きいと思われます。生活習慣病のリスクが高まるメタボを放置しろとは言いませんが、日本は先進国の中でも肥満者が少ない国です。やせ過ぎにはくれぐれも注意が必要です。(東京大学病院准教授)



イラスト・中村 久美