

肥満は万病の元

がん社会 を診る

中川 恵一

「世界のがんの約6%は肥満や糖尿病が原因」とする研究結果が発表されています。日本人を対象とした調査研究でも肥満により大腸がん、肝臓がん、乳がんなどのリスクが増えることが知られています。糖尿病はさらに大きな発がん要因で、膵臓(すいぞう)がんや肝臓がんを約2倍に、大腸がんを約1.4倍にするほか、がん全体でも約1.2倍に増加させることが分かっています。

全世界の調査では、がんの

発症に対する肥満の影響は糖尿病の約2倍という結果でした。しかし、日本を含むアジア・太平洋地域の解析では、男女とも糖尿病の影響が肥満の影響を上回っています。欧米のような極端な肥満者が少ないわが国では、とくに男性の場合、肥満よりやせすぎの人が多く多いという調査結果も出ています。それでも肥満はがんだけではなく、生活習慣病の大きな要因で、「万病の元」です。



イラスト 中村 久美

私のまわりにも「コロナ太り」に悩む人も多く、ダイエットに励んでいるようです。

今回はダイエットの大敵「リバウンド」について考えてみます。体重は、摂取したエネルギー量と消費したエネルギー量との差で決まります。エネルギー消費量には、生命活動を維持するための「基礎代謝量」と運動などで体を動かすために使われる「活動時代謝量」の2つがあります。

問題は、体重が減るほど、この2つの代謝量は低くなる点です。つまり、ダイエットで体重が減ると、以前のままの生活では、エネルギー消費が減ってしまう、減った体重を維持できないのです。

さらにコワイのが「メタボリック・アダプテーション」です。ダイエットを行うと、体重減などから計算される以

上に、基礎代謝量が減ってしまう恐ろしい現象です。

ダイエットで体重が落ちると、身体はそれを危機と捉え、生存のためにエネルギー消費をできるだけ抑えるのでしよう。飢餓のなかで進化してきた生物が編み出した適応力の一つだと思えます。

同じことが血糖値についてもいえます。空腹でも身体を動かせるように、アドレナリン、成長ホルモン、ステロイドホルモン、甲状腺ホルモンなど、血糖値を上げるホルモンがたくさん用意されています。しかし、血糖値を下げるホルモンはインスリンしかありません。

血糖値を無理にでも上げる必要が多く、たらふく食べた後に血糖値を下げる場面などめったになかった太古の生活が背景にあると思います。

ダイエット後のリバウンドも、飢えに備える潜在能力の一つ。意志の弱さと決めつけるのは酷かもしれません。

(東京大学特任教授)