

## 日本人の成人における体重変動の死亡率との関連

極端な体重増減を繰り返すと、長期間経たのちの死亡するリスク（危険性）が高まると考えられています。放影研では、これを検証するために、まず、1958年から1978年の20年間の期間に放影研の健診に参加された方の身長と体重の傾向を調べました。調査対象となったのは、最初の健診時に20～49歳で、かつ上記の期間に心血管疾患やがんの診断を受けなかった男性の被爆者1,544人と女性の被爆者3,252人です。体重（「肥満度」と一般的に言われる、身長に対する相対的な体重）が、通常の変動とは異なる形で大きく変化することを体重変動<sup>\*1</sup>としました。そして次に、体重変動と1979年から2005年の期間に起こった死亡との関係を調査しました。

調査の結果、総死亡率（様々な病気による全体の死亡率）と虚血性心疾患<sup>\*2</sup>による死亡率については体重の変動と関係があることが分かりましたが、脳血管疾患<sup>\*3</sup>やがんによる死亡率についてはこのような関係は見られませんでした。なお、原爆放射線の線量は、体重変動とは関連がなく、体重変動と前述の死亡率との関係に影響を与えるものではありませんでした。

この調査の結果から、体重の極端な増減を繰り返すことは有害である可能性があります。ただし、食事療法などにより意図的に体重を減らした場合に死亡リスクが減少する可能性も否定されていませんし、また、日本人以外にはこの研究の結果がそのまま当てはまらないかもしれないことには注意が必要です。

### 【用語説明】

#### <sup>\*1</sup> 大幅な体重変動

20年間にみられた体重変動のうち、例えば、一度に6～9kgの体重増加と減少を繰り返すような場合を指します。ただし、この調査ではこのほかにも多くの体重変動のパターンが確認されました。

#### <sup>\*2</sup> 虚血性心疾患

心臓の血管が細くなったり詰まったりして、血液が心臓に供給されない病気。「虚血」とは「血が足りない」という意味です。心臓の血管が細くなり血液の流れが滞る「狭心症」や、血管が詰まり酸欠で心臓の筋肉が死んでいく「心筋梗塞」などがあります。

#### <sup>\*3</sup> 脳血管疾患

脳の血管が詰まったり、破れて出血する病気のことです。前者を「脳梗塞」、後者を「脳出血」と言います。

本資料は、専門家でない方向けに出来るだけわかりやすく解説することを最優先しています。そのため専門的な内容は割愛しており、論文内容を完全に再現しているものではありません。より詳しい内容は出版社の論文をご覧ください。